

Department of Public Instruction, Mysore.

PHYSICAL DRILL

(IN HINDUSTANI)

TRANSLATED BY

MOULVI M. ABDUL WAHAB

*Inspector of Schools, Office of the Director of Public
Instruction, Mysore, Bangalore.*

ڈرل بک

مترجمہ

مولوی ایم عبدالوہاب صاحب اردو پروف ریڈر
آفس آف ایدی ڈیڑکٹر آف پبلک انسٹرکشن
ان میسور - بنگلور

FIRST EDITION 1,000 Copies

MYSORE.

PRINTED AT THE GOVERNMENT BRANCH PRESS

1931

ڈرل کے متعلق زبان انگریزی میں بہت سی کتابیں موجود ہیں لیکن کفّی اور اردو میں نمونیکی و جم اکثر اساتذہ کی التماس پر مسٹر آر۔ شاماسبیا ڈرل اور جمناسٹک انیشیو کٹر ٹویننگ کالج میسور نے کفّی میں ترجمہ کیا اور جسکو جناب مولوی محمد عبدالغفور صاحب مدرس ٹویننگ کالج میسور نے اردو کا جامہ پہنایا۔ ان دونوں ترجموں کو مہربان سرکار نے مدارس ملک میسور کے لئے مذکور مترجموں سے حق تالیف حاصل کر لی جو 20 سال سے جاری ہے ۔

لیکن چونکہ اب ڈرل میں بہت کچھ ترمیم ہو چکی ہے۔ یعنی ممالک آمریکا اور سویڈن کی ورزشیں شامل ہو چکی ہیں۔ اسلئے صدر مہتمم صیغۂ تعلیمات ملک میسور نے حکم دیا کہ ہمارے ملک کی ڈرل کی کتابوں میں بھی ممالک آمریکا اور سویڈن کی ورزشیں شامل کر دی جائیں ۔

اسی بناء پر مسٹر آر۔ شاماسبیا نے (جو ماہر فن اور لایق تجربہ کار استاد ہیں) ترمیم شدہ انگریزی

کتب سے ترجمہ کر کے ایک ڈرل کی کتاب بنائی
جسکو مہربان سرکار نے خرید کر لیا ہے ۔

چونکہ اب تک اس کتاب کا ترجمہ بزبان اردو
نہیں ہوا اور اساتذہ و طالبان کی کتاب کے فوائد سے
محروم ہیں - اس لئے میں نے اس کتاب کے ترجمہ کو نیکا
بار اپنے سر لیا - اور خدا کے فضل و کرم سے کامل کر کے
لا یق اساتذہ کی خدمات میں پیش کیا ہے ۔

خاکسار مترجم

یم عبدالوہاب اردو پروف ریڈر

آفس آف دی ڈائریکٹر آف پبلیک

انسٹرکشن ان میسور - ہنگلور ۔

جسمانی ورزش

فطرتاً روح جسم میں داخل ہوتے ہی جسم متحرک ہونے لگتا ہے۔ جس طرح جانداروں کو اپنی جان کی بقا کے لئے ہوا کی ضرورت ہے۔ اسی طرح جسم کی بود و باش اور مضبوطی کے لئے حرکت کی ضرورت ہے۔ فرداً فرداً یا اجماعی حالت پر غور کرتے ہیں تو عموماً جسم کی بود و باش اور مضبوطی کا اصول صرف دنیاوی کام کاج کے لئے حرکت کرنا پایا جاتا ہے۔

جسم کی مضبوطی کے لئے موجودہ زمانے کا یہ اصول ہے کہ ڈرل کسرت اور مختلف قسم کے کھیل کھلائے جائیں اور ان کاموں کے لئے ضروری چیزیں مہیا کریں اور ان کاموں سے جسم کو ہونیوالے فوائد ظاہر کریں۔

ورزش سے ہونیوالے فوائد معلوم کرنا ہوتا ہے المقدور۔ جسم کا ڈھانچہ۔ گوشت کے پٹھے خون کی نالیاں۔ دماغ کی رگیں اور جسم کے حصوں کا جاننا مقدم اور ضروری ہے۔

چونکہ ان تمام چیزوں اور حصوں کے متعلق اس چھوٹی سی کتاب میں تشریح کرنا بہت مشکل ہے۔ اس لئے دوسری کتابوں سے ان کا علم حاصل کر لینا ہوگا

مذکور الصدر طریقوں کے برابر استعمال سے ہونیوالے فوائد حاصل کرنا ہو تو تشریح الابدان کے علم سے پوری پوری وقفیت اگرچہ ضروری ہے - مگر ناہم چند مقدم باتوں کا معلوم کر لینا ضروری اور لازم ہے ۔

مدارس میں جو ورزشیں کرائی جاتی ہیں وہ چند عہدے اصول پر مبنی ہیں - اگر ان کو مد نظر رکھ کر ورزش کریں تو عہدے نتائج حاصل ہوتے ہیں اور وہ یہ ہیں جسمانی ورزش ایسی ہو جس سے صحت روز افزوں ترقی پائے - یعنی ورزش خاطر خواہ کرائی جائے - حتی المقدور جسم کے کل حصوں کی ورزش ہو اور ضرورت پر جسم کے بڑے اعضاء کے لئے کچھ زیادہ اور تسلی بخش ورزش لازمی ہے یعنی عام طور پر ورزش ایسی کرائی جائے جس سے خون جسم میں زیادہ پیدا ہو کر جسم کے ہر حصہ میں جلد جلد دورہ کرے ۔

اس طرح ورزش کرنیسے جسم کے پٹھے قوت حاصل کر کے مضبوط بنتے ہیں اور جسم کا ہر حصہ اس قوت اور مضبوطی کے ذریعہ اپنی اپنی خدمت پورے طور پر انجام دیکر جسم کو حالت صحت میں رکھتا ہے ۔

ورزشیں ایسی ہوں جن سے جسم کی اصلاح ہو یعنی جسم کے بعض حصوں کو جو بے ڈھب واقع ہوئے ہیں ٹھیک بنا دیں جسم کے چند حصے بے ڈھب واقع

ہو جاتے ہیں - مثلاً - سینہ کا تنگ ہو جانا - شانوں کا سکڑ جانا - ٹھوڈی کا رو برو بڑھ جانا - شانوں کا لٹک جانا اور کوز پشست ہونا وغیرہ ۔

مذکورہ نقصانات ان وجوہ سے واقع ہوتے ہیں کہ طلباء کبھی مدارس میں قانون کے پابند نہیں ہوتے اور کبھی مدارس میں خود ایسے نقصانات موجود رہتے ہیں جنکا اثر طلباء پر پڑتا ہے - جسم کی استقامت ہر حالت میں اسطرح ہو جسطرح حالت اٹن شن میں ہوتی ہے - یعنی ہر وقت اس بات کا خیال رہے کہ جسم اٹن شن کے پوزیشن میں رہے - اگر جسم ہر وقت اٹن شن کے پوزیشن میں رہیگا تو جسم کا ہر حصہ اپنی اپنی خدمت پوری طرح ادا کرتا رہیگا - اس سے یہ مطالب نہیں کہ انسان ہمیشہ اٹن شن کے پوزیشن ہی میں کھڑا ہو جائے - بلکہ اس سے یہ مطالب ہے کہ نشست - برخاست - سونے اور اٹھنے کے وقت - سینہ - پیٹھ شانے اور سر کو اسطرح رکھنا ہوگا جسطرح کہ حالت اٹن شن میں رکھتے ہیں ۔

ورزش کے لئے عمدہ انتظام ہونا چاہئے - یعنی دماغ - دماغ کی رگیں گوشت کے پٹھے اور لحمی ویشوں کو اس طریق سے حرکت دینا چاہئے کہ یہ ہمیشہ ورزش کے لئے آمادہ ہوں اور ہر ریشہ کو مساوی قوت حاصل ہو - اس طرح کی ورزش کے ذریعہ ہر لڑکا اور ہر جماعت یہاں تک کہ مدرسہ کے پورے لڑکے قوت

جسمانی - عقل اور اخلاق میں عہدگی حاصل کر کے
عقلمند - ہشیار اور صحیح الجسم بنتے ہیں - ورزشیں
ایسی ہوں جن سے اخلاق پر برا اثر نہ پڑے ۔

عموماً سب قسم کی ورزشیں انسان کے اخلاق کو
بڑھاتی ہیں لیکن خاص کر مدارس کے کھیل ساری
ورزشوں کی نسبتاً زیادہ مدد و معاون ہیں طلباء اگر
قانون کی پابندی سے کھیلیں تو وہ کھیل سیکھنے کے
علاوہ کھیل میں ہارنے کے وقت بالکل جان توڑ محنت
سے جیتنے کی کوشش کرتے ہیں - شرطوں میں پست
ہمت نہ ہو کر بالکل ہمت کے ساتھ کھیلتے اور انصاف
پسند بنتے ہیں جماعت سے کھیلنے کی وجہ اخلاق اور
اتفاق حاصل کرتے ہیں - یہی ذریعہ ہے جو طلباء کو
عہدے اخلاق سکھاتا ہے ۔

اس لئے جس قانون کی پابندی سے ورزش کرنی
ضروری ہے اگر اُسکی پابندی کیجائے تو قوت جسمانی
اور قوت عقلیہ بڑھتی ہے ۔

جسمانی ورزش دل کو خوش کرنے والی اور
فرحت بخش ہونی چاہئے - اگر ورزش اور کھیل میں
یہ باتیں نہ ہوں تو جن فوائد کی غرض سے ورزشیں
کرائی جاتی ہیں وہ غرض فوت ہو جائیگی ۔

یم عبدالوہاب اردو پروف ریڈر
آفس آف دی ڈائریکٹر آف پبلک انسٹرکشن
ان میسور - بنگلور

اساتذہ کے لئے قابل غور باتیں

ڈرل جمنا سٹیک اور کھیٹوں کا سکھانا اتنا سہل نہیں ہے جتنا کہ عام لوگوں کا خیال ہے۔ ان سے فوائد حاصل کرنا ہو تو طلباء کو سکھانے کے لئے استاد میں ایسی ہی حکمت و قوت موجود ہو جیسا کہ مدارس میں پڑھانے والے استاد کو ہوتی ہے۔ اگرچہ کہ ورزشوں کی قدر و قیمت اور نتائج عموماً مشہور ہیں لیکن تاہم ورزش کے متعلق برابر طور پر ہدایات کے ذریعہ طلباء کو کرائی جائے تو بہت ہی فائدہ ہوگا اس لئے ورزش کرانے والے استاد کو چاہئے کہ آپ ورزش کا طریقہ سیکھ لے اور بعد میں دوسروں کو اس کے فوائد بتلائے۔

عام طریقے۔

ہر وہ ڈرل انسٹرکٹر جو اپنی دوسری تنخواہوں کے ساتھ ڈرل سکھانے کی تنخواہ بھی حاصل کر نیکی غرض سے اگر ڈرل کرائے تو یقیناً وہ ڈرل نہیں سکھاسکیگا یعنی جو شخص صرف مبلغ پیدا کر نیکی غرض سے کام کرے تو وہ کام عمدہ نتیجہ پیدا نہیں کر سکتا۔

اگر ڈرل کرانے میں صحت جسمانی اور عمدے اخلاق کی غرض نہ رکھی جائے تو وہی مثل ہوگی کہ

”ایک اندھا دوسرے اندھے کا رہنما ہے“ - استاد کو چاہئے کہ جو ورزش کرانی ہے اولاً آپ خود اُس سے اچھی طرح واقف ہو جائے۔ تعلیم دینے کے وقت کتاب دیکھ کر تعلیم نہ دے۔

وہی لائق اور دانا استاد ہے جو اپنے کاموں سے لڑکوں میں دلچسپی پیدا کرے ایسا کرنا گویا عمدہ حکمت ہے۔ اگر کام میں لڑکوں کو دلچسپی نہ ہو تو کام برابر نہیں چلے گا جس کا یہ معنی ہے کہ وقت بیکار گزر چکا۔

جب ڈرل کرانے کے لئے کاشن دیں تو اس بات کا ضرور خیال رہے کہ ہوا کے مقابل کھڑے ہو کر کاشن نہ دے اور نہ لین کے پیچھے۔ ڈرل کرنے والوں کو اس طرح کھڑے کرے کہ ان کا فاصلہ برابر ہو۔ کاشن دینے میں ذیل کی باتوں کا خیال رہے۔ کاشن صاف ہو۔ پھرتی کے ساتھ ہو کاشن میں زور ہو اور آواز ایسی ہو کہ جماعت کا ہر لڑکا بآسانی سن سکے اور ہر لڑکے کو سمجھ لینے کے لئے کاشن میں کچھ ایک دیری بھی ہو بے ضرورت بلند آواز سے کاشن دینا استاد کے خلاف ہے۔ اگر جماعت بہت بڑی ہو تو ضرور بلند آواز سے کام لے۔

ہر کاشن کے 2 حصے ہوتے ہیں۔ پہلا حالتی دوسرا تفصیلی۔ حالتی یہ بتلاتا ہے کہ کام کس طرح

کیا جائے اور تفصیلی یہ ظاہر کرتا ہے کہ کیا کام کیا جائے مثلاً (Quick march) - کوک مارچ میں لفظ کوک حالتی اور مارچ تفصیلی ہے - ہر کاشن کے وقت دونوں حصوں کے درمیان کچھ ایک وقفہ کر کے کاشن دینا چاہئے اس سے لڑکوں کو یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ کیا اور کیوں کرنا چاہئے اور لڑکے سب کے سب ایک ہی وقت ایک ہی طریقہ پر کام کرنے لگیں گے۔

کسی کام کو سنکر معلوم کر لینے کے عوض جلد اور صاف طور پر دیکھ کر معلوم کر لینے میں سہولت ہونیکی وجہ ورزش کے کام صاف طور پر پھرتی کے ساتھ جماعت کے روبرو استاد کو کرتے ہوئے دیکھ کر لڑکے جلد سیکھ سکتے ہیں۔

ایک ہی لفظ والا کاشن دینے کے وقت اُس کے پہلے (Squad) = سکواڈ کا لفظ لگا دینا چاہئے۔

کاشن دینے کے بعد اگر جماعت کے کل لڑکے ایک ہی وقت میں صاف طور پر کام نہ کریں تو فوراً (As you were) = آزیوور کا کاشن دیدیں۔

آزیوور کہتے ہی ساری جماعت اپنی پہلی حالت پر کھڑی ہو جانے کے لئے موقع نہ ہو تو آزیوور کا کاشن نہ دیں۔

چند ہدایات

20 منٹ سے کم اور 45 منٹ سے زیادہ ڈرل نہ کرائی جائے۔ چونکہ بازو جسم میں خون پیدا ہونے کی جگہ سے قریب ہیں۔ اس لئے اول اُن ہی سے ورزش کرائی جائے اس طرح کرنے سے فعل تنفس زیادہ ہو کر خون کا دورہ زیادہ ہونے لگتا ہے۔ اس خون کے دورے سے بازوؤں کے لحمی پٹھے خون حاصل کر لینے کے بعد یعنی بازوؤں کی ورزش کے بعد رانوں اور پاؤں کی ورزش کرائی جائے۔ یاد رہے کہ دست و پا کی ورزش بہت جلد جلد ہو۔

شکم اور پیٹھ کی طرف چونکہ خون دیری سے دورہ کرتا ہے اس لئے اُن کی ورزش بھی دیری کے ساتھ اعداد شمار کرتے ہوئے زیادہ وقت تک ورزش کو افا چاہئے۔

ایڑیوں اور سر کی ورزش الگ الگ اور شروع میں نہ کرانی چاہئے اگر کرائی جائے تو دماغ ہل کر صرہ زیادہ ہوگا۔ اس لئے اُن کی ورزش کسی دوسری ورزشوں کے ساتھ ملا کر کرانی چاہئے۔

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

اصطلاحات .

Right = ریٹ - سید ہا - سید ہی جہت .

Left = لفٹ - بائیاں - بائیں جہت .

Eyes = آنکھیں .

Cover = کور - آگے والا اس طرح کھڑا ہو کہ اس کے

پیچھے والے کو اس کے روبرو کی کوئی چیز نظر نہ آئے .

Odd number = آڈ نمبر - طاق نمبر جیسے

1, 3, 5, 7 وغیرہ .

Even number = ایون نمبر - جفت نمبر جیسے

2, 4, 6, 8 وغیرہ .

Alignment = آلین منٹ - جس خط مستقیم

پر صف کھڑی ہو یا جس خط مستقیم پر صف کا کھڑا ہونا ضرور ہے اسکو آلین منٹ کہتے ہیں .

Recruit = رکوٹ - قواعد سیکھنے آئے لئے آجوانیا

شخص آیا ہو اسکو رکوٹ کہتے ہیں .

File = فیل - ایک کے پیچھے ایک قطار میں

کھڑے ہوئے ہیں اسکو فیل کہتے ہیں .

Rank = ريانڪ - لوگ ايڪ هي خط مستقيم ۾
ايڪ ڪے بازو ايڪ ڪھڙے ہون تو اسکو ريانڪ ڪہتے
ہيں .

Line = لين - ايڪ هي الين منڻ ۾ تيار شدہ
فوجي جماعت کو لين ڪہتے هيں .

Squad = اسڪواڊ - ڏرل يا ڪام ڪے لئے تيار شدہ
چھوڻي جماعت کو اسڪواڊ ڪہتے هيں .

Dress = ڏرس - الين منڻ (صف) کو سيد هي
ڪر لينے ڪے لئے ڏرس ڪہتے هيں .

Rear = ريئر - پيچھے .

Front = فرنٽ - آڳے .

PHYSICAL DRILL

جسمانی ورزش

CHAPTER I.

فصل پہلی

ڈرل کے لئے سب جمع ہوتے ہی ذیل کا کاشن
دینا چاہئے

(a) FALL IN

فال ان (الف)

Fall in = ”فال ان“ کی آواز سنتے ہی استاد کے مقابل ایک کی بازو ایک - ایک ہی صف میں اسٹانڈ آؤٹ ایئر کی حالت میں کھڑے ہو جائیں۔

(b) POSITION OF ATTENTION.

پوزیشن آف اٹنشن (ب)

”سکواڈ اٹنشن کہتے ہی“ فوراً ہاتھوں کو پہلوؤں



سے جما لیکر بائیں پاؤں (پیر) سیدھے
پاؤں (پیر) کے ساتھ ملا کر کھڑے
ہو جائیں۔ یعنی موڑ ہے آگے اور پیچھے
نہ کر کے ایک ہی سیدھے میں رکھ کر بازوؤں
کو آزادی سے نیچے چھوڑ کر انگلیوں کے
پور رانوں کو لگے جیسا جسم سیدھا رکھ
کر سینہ کچھ ایک ابھارے ہوئے پاؤں کو

(پہلی شکل)

(پيرون ڪو) سيد هڪ ڪر ڇڏو ۽ قدمون ڪي درميان 45 ڊگري والا زاويه بنائڻ ڪي لئس پائون ڪو موڙ ڪرايڙيون ڪو ايڪ ڊوسري ڪي ساٿي ملائي هونئس سر سيد هڪ ڪر ٿهڙي ڪچي ايڪ انڊر ڪي جهٽ رڪي ڪر مقابل نگاه ڪرئي هونئس ڪهڙي رهنس ڪو "اٽشن" ڪهئي هين .

2 STANDING AT EASE.

سٽانڊنگ - اٽ - ايز 2

Standing at ease = "اسٽانڊنگ اٽ ايز" ڪهئي هي



ڊونون پائون سيد هڪ ڪر بايان پائون اندازاً "10" انگل (ايڪ بالشت) بائين طرف ڪهينچ لين ساٿي هي ڊونون هاتھ پيچي ليج ڪر ڊبر پر سيد هڪ ڪر هاتھ ڪو بائين هاتھ سڀڪر لين .

Squad attention = "اسڪواڊ اٽنشن"

ڪي آواز سنئي هي اٽنشن ڪي سڪشن مين ڪهس موافق بهرتي ڪي ساٿي ڪهڙي

هو جائين . (دوسري شڪل)

حالت "اٽنشن" مين رهنس ڪي وقت يا حالت

"اسٽانڊ اٽ ايز" مين رهنس ڪي وقت فرصت ڏينا منظور هو توڏيل ڪا ڪاشن ڏينا هونگا .

Stand easy = "اسٽانڊ ايزي" ڪهئي هي هر آدمي

اپني مقام پر بائين پير ڪي سوائس خواهش ڪي موافق جسم ڪا هر عضو هلا ليو ڪر ڪهڙا ره سڪتا هڪ .

”اسکوڈ اٹن شن“ = Squad attention
 فوراً ”اسٹانڈ اٹ ایز“ کی حالت میں آکر پھرتی کے
 ساتھ ”اٹن شن ہو جائیں“.

3 DRESSING A SQUAD WITH INTERVALS.

ڈارسنگ - اے سکوڈ وتھ انٹروالس 3

Eyes right = ”آئس ریٹ“ کہتے ہی نگاہ اور سر
 کچھ ایک سیدھی طرف پھیریں .

Dress = ”ڈرس“ کی آواز سنتے ہی سوائے سیدھی
 طرف کے پہلے آدمی کے سب کے سب ہاتھ کے پشت اوپر
 کئے ہوئے انگوٹھا اور انگلیاں ایک دوسرے سے ملا لیکر
 بائیں طرف بڑھ کر سیدھا بازو سیدھی طرف اس طرح
 دراز کرے کہ اپنی سیدھی جہت کے آدمی کے بائیں مونڈھے
 کو ناخن چھوتے رہیں۔ اس وقت صف سیدھی کرنے کے
 لئے اپنے سے دوسرے کے چہرے کا نیچلا جہت نظر آئے
 سریکا جلد جلد چھوٹے قدم رکھتے ہوئے سیدھے کھڑے
 ہو جائیں۔ اپنی پہلی لٹین سیدھی کر لینے کے لئے جسم
 کو پاؤں سمیت آگے پیچھے کرتے ہوئے مونڈھوں کو
 اپنی پیچھلی حالت کی طرح سیدھے کر لیں .

Eyes front = ”آئس فرنٹ“ فرنٹ کہتے ہی سر
 اور آنکھ فوراً سیدھے کر لیکر بازوؤں کو نیچے چھوڑ کر
 ”اٹن شن“ کی حالت میں کھڑے ہو جائیں .

انٹروالس میں رجنے والی صف کلوز (قریب) ہونے کے لئے .

ریٹ (لفٹ) کلوز کو ٹیک مارچ " کو ٹیک مارچ سنتے ہی سید ہی طرف کا پہلا (بائیں طرف کا پہلا) آدمی جس حالت میں کھڑا ہے اسی حالت میں کھڑا رہے باقی سب کے سب دائیں (بائیں) طرف دیکھتے ہوئے اس طرف چھوٹے چھوٹے قدم ڈالتے ہوئے ایک دوسرے سے قریب لگ کر کھڑے ہو جائیں .

4 TURNINGS.

ٹرننگس

ریٹ ٹرن " Right turn = کہتے ہیں دونوں زانوں



(شکل نمبر ۳)

کو پیچھے اچھی طرح ہٹا کر جسم سیدھا رکھ کر سید ہی ایڑی اور بائیں پیروں کے انگوٹھے پر سیدھی طرف پھرین اس طرح پھرنے کے وقت بائیں ایڑی اور سید ہے پیروں کا پنچہ (اگلا حصہ) اوپر اٹھا ناچا ہے - اس گردش کے بعد سیدھا پیروں زمین پر براہر ٹکا وین - جسم کا بوجھ بائیں انگوٹھے پر ٹھہرائیں اور دونوں پیروں سید ہے رہیں .

Two = ”ٹو“ کی آواز سننے ہی بائیں ایڑی

سید ہی ایڑی سے ملا کر کھڑے ہو جائیں Left turn
 ”لفٹ ٹرن“ ٹرن کہتے ہی دونوں زانوؤں کو اچھی طرح پیچھے ہٹا کر جسم سیدھا رکھ کر بائیں ایڑی اور سیدھے پیرو کے انگوٹھے پر بائیں جانب پھریں اس طرح پھرتے وقت سید ہی ایڑی اور بائیں پیرو کا پنجم (اگلا حصہ) اوپر اٹھانا ضرور ہے اس گردش کے بعد بائیں پیرو زمین پر برابر ٹکا دیں اور جسم کا بوجھ سیدھے انگوٹھے پر ٹھرا دیں Two ”ٹو“ کہتے ہی سید ہی ایڑی بائیں ایڑی سے ملا کر کھڑے ہو جائیں۔

About turn = ”ابوٹ ٹرن“ ٹرن کہتے ہی دونوں

زانوؤں کو اچھی طرح پیچھے ہٹا کر جسم سیدھا رکھ کر سید ہی ایڑی اور بائیں پیرو کے انگوٹھے پر سیدھے طرف سے پیچھے پھر جائیں اور بعد میں باقی تمام کام ”ریٹ“ ٹرن میں کئے موافق کریں۔

Two = ”ٹو“ اوپر کے موافق کریں۔

Right (left) incline = ”ریٹ (لفٹ) انکلین“

ان کلمیں کہتے ہی پہلے ریٹ یا لفٹ ٹرن میں کہے موافق ”ہاف“ (آدھا) ریٹ ٹرن یا ہاف (آدھا) لفٹ ٹرن پھریں Two ”ٹو“ پہلے کہے موافق کریں۔

(سکواڈ انٹرولس سے ڈرل کرانے کے وقت ٹرننگس

کو ہمیشہ بی نمبر سے کرانا چاہئے۔)

5 SALUTING.

5 سلیوٹنگ

Saluting to the front = ” (الف) سلیوٹنگ ٹو دی

فرنٹ .

(A)

سامنے کی طرف سلام کرنا۔

Caution salute by numbers = ” اشارہ سلیوٹ

بی نمبرس .

One = ” ون ” کہتے ہی سیدھا ہاتھ سیدھی

طرف سے اٹھا کر انگلیاں ایک دوسرے سے ملا کر

اس طرح پیشانی پر رکھیں کہ کلمہ کی انگلی سیدھی

آنکھ کے اوپر ایک انگلی کے فاصلہ پر رہے اور ہتھیلی

اوپر کی جہت رہے نیز کہنی موند ہے کی سیدھ میں

رہے .

Two = ” ٹو ” کی آواز سنتے ہی جھٹ ہاتھ نیچے

چھوڑ دیں .

Caution saluting judging the time = ” اشارہ -

سلیوٹنگ جڈ جنگ دی ٹیم - ”

Salute = ” سلیوٹ ” کہتے ہی بی نمبرس سے کہے

موافق ون - ٹو - کہتے ہوئے خود بخود 2 وقت

سلام کریں .

(b) Saluting to the side = ” (ب) سلیوٹنگ ٹو دی

ساید ” دہنے اور بائیں طرف سلام کرنا .

Caution-right (left) hand salute by numbers or
 - اشارہ = right (left) hand salute judging the time
 ریٹ (لفٹ) ہیانڈ سلیوٹ بی نمبرس - آر - ریٹ (لفٹ)
 ہیانڈ سلیوٹ جڈ جنگ دی ٹیم - سلام لینے والا
 آدمی سیدھی طرف ہو تو بائیں ہاتھ سے اور اگر
 بائیں طرف ہو تو سیدھے ہاتھ سے سلام کریں اس
 وقت سر سلام لینے والے کی طرف پھیرنا
 ضرور ہے ۔

MARCHING.

مارچنگ .

6 LENGTH OF SPACE AND TIME.

لنگتھ آف سپیس اینڈ ٹیم .

قدم کا درمیانی کا فاصلہ اور وقت 6

دو قدم کے درمیان کا فاصلہ سٹو ٹیم میں 30 انچ
 کوئیک ٹیم میں 33 انچ سٹپنگ اوٹ میں 36 انچ
 ڈبل ٹیم میں 40 انچ سٹپنگ شارٹ میں 21 انچ
 سیڈ سٹپ میں 15 انچ کا فاصلہ رہنا ضرور ہے - دوسرے
 کو راستہ چھوڑنے کے لئے ”کور“ کرنے کے وقت
 ”فارمنگ فورس“ کے موافق 30 انچ فاصلہ پر قدم
 رکھنا چاہئے ۔

Time = "وقت" فی منٹ 30 انچ فاصلہ والے

75 قدم چلین تو اسکو "سلو ٹیم" کہتے ہیں۔ فی منٹ

128 قدم چل کر 118 گز یا فی گھنٹہ 4 میل کے حساب سے

چلین تو اسکو "کوئیک ٹیم" کہتے ہیں۔ فی منٹ 180

قدم چل کر 207 گز چلین تو اسکو "ڈبل ٹیم" کہتے ہیں

"سید سٹپ" ہیں "کوئیک ٹیم" کا وقت ہونا ضرور

ہے اور سلو مارچ میں اس طرح چلین جس طرح جلوس

وغیرہ میں چلتے ہیں۔

مقررہ انچوں کے فاصلہ سے ہی قدم ڈالنا

صرف بڑوں کے لئے ہے۔

7 POSITION OF MARCHING.

پوزیشن آف مارچنگ

(چلنے کے وقت کس طرح رہنا چاہئے)

چلنے کے وقت اپنے بازو - سر - اور جسم کو

"اٹن شن" کے موافق رکھنا ضرور ہے - جسم کا سارا

پورا بوجھ سامنے کے پاؤں پر رکھنا ہوگا "سلو ٹیم"

میں مارچ کرنے کے وقت بازو اور ہاتھ سیدھے رکھیں

تاکہ ہلنے نہ پائیں "کوئیک ٹیم" میں مارچ کرنے کے

وقت اپنے بازو عادت کے موافق ہلتے رہیں سیدھا بازو

بائیں پاؤں کے ساتھ اور بائیں بازو سیدھے پاؤں کے

ساتھ روبرو ہے - ہاتھوں کو پاؤں کے ساتھ جسم کے

آڑے نہ ہلانا چاہئے اور نہ کمر سے ہاتھوں کو اوپر

اٹھا ئیں - پاؤں کی رفتار کھڑکے بل ہوئی چاہئے یعنی
 زانوؤں کو نہ موڑ کر کھڑکے حرکت کرتے ہیں ۔

پاؤں جب پیچھے سے سامنے لایا جاتا ہے تو
 ہر حالت میں سیدھا رکھنا چاہئے - زمین سے پاؤں
 اٹھا کر سامنے رکھنے کے وقت زانوں کچھ ایک خمیدہ ہو
 جسم رو برو کی جہت جھکا ہوا یا ہلتا ہوا نہ رہے - ایک
 ہی ”سکواڈ“ میں اگر زیادہ لوگ ایک ہی وقت میں
 حتائی لامکان دی گئی فرصت میں ڈول کر رہے ہوں تو
 ہر ایک یہی خیال کرے کہ وہ ڈول سیکھ چکا ہے - ہر ایک
 آدمی کو یہ سکھانا ضرور ہے کہ اس سے اس کے ”سکواڈ“
 میں رہنے والے دوسرے آدمیوں کو کسی طرح تکلیف
 نہ پہنچے یعنی درمیانی فاصلہ برابر رہے اور رفتار
 میں غلطی نہ ہونے پائے ۔

استاد کو چاہئے کہ ”سکواڈ“ کو رفتار کا حکم
 دینے سے پہلے اس بات کا خیال رکھے کہ ہر ایک آدمی
 خط مستقیم کے مقررہ مقام پر کھڑا ہوا ہے یا نہیں
 سکواڈ درست کر لینے کے بعد رفتار کا حکم دے سکواڈ
 کے ہر آدمی کو یہ سکھانا ضرور ہے کہ سیدھے اپنے
 مقابل کچھ دوری پر کوئی پتھر یا گھاس وغیرہ پر نگاہ
 کے ذریعہ نشان کرے - جب اس کے قریب پہنچنے لگے
 تو اس لین کے اور کچھ دوری پر دوسری نشان کرے
 اسی طرح وہ مقابل کے چیزوں پر نگاہ کرتا ہوا سیدھا چلے
 لین جب چل رہی ہو اور اس وقت کو ٹیک - سلو - ڈبل

مارچ کرا ناہوتو ”کاشن“ دینے کے پہلے بی دی ریٹ یا بی دی لفٹ یا بی دی سنٹر۔ کے الفاظ کاشن کے الفاظ کے پہلے بولنا چاہئے (مثلاً - بی دی ریٹ کوئیک مارچ - بی دی لفٹ کوئیک مارچ - بی دی سنٹر کوئیک مارچ)۔

8 QUICK MARCH.

کوئیک مارچ 8

Quick march = ”کوئیک مارچ“ مارچ کہتے ہی سب کے سب ساتویں نقشے کے موافق جلدی کے ساتھ بائیں پاؤں سے چلنا شروع کریں ۔

9 HALT.

ہالٹ 9

Squad halt = ”سکواڈ ہالٹ“ ہالٹ کی آواز سننے ہی رفتار والے پاؤں کی رفتار پوری کر دیکر پیچھے پاؤں کو سامنے کے پاؤں سے ایک ہی لین میں پھرتی کے ساتھ ملا لیکر کھڑے ہو جائیں ۔

10 STEPPING OUT.

سٹپنگ اوٹ 10

Step out = ”سٹپ اوٹ“ حالت مارچ میں ”اوٹ“ کی آواز سننے ہی رفتار والے پاؤں کی رفتار پوری کر دیکر جسم کو کچھ ایک روبرو جھکا کر وقت

میں فرق نہ کر کے قدم کے فاصلہ میں 3 انچ کے فاصلہ کی زیادتی کرتے ہوئے چلے۔ اس قسم کی رفتار کا حکم اس وقت پر دینا ہوگا جبکہ رفتار کو کچھ ایک بڑھانا منظور ہو اور وقت میں کچھ فرق نہ آنے پائے۔ اس قسم کے رفتار کے وقت ”کوئیک سٹپ“ کا کاشن دیکر جلدی کے ساتھ پہلی رفتار کے موافق چلائیں۔

11 STEPPING SHORT.

سٹپنگ شارٹ 11

Step short ”سٹپ شارٹ“ شارٹ کا لفظ سننے ہی رفتار والے پاؤں کی رفتار پوری کر لیکر آدمی 3 انچ کا فاصلہ کم کر کے چلے۔ اس رفتار کے وقت ”کوئیک سٹپ“ کا کاشن دیکر جلدی کے ساتھ پہلی رفتار پر چلائیں۔

12 MARKING TIME.

مارکنگ ٹیم 12

Mark time = ”مارک ٹیم“ کا لفظ کہتے ہی رفتار والے پاؤں کی رفتار پوری کر لینے کے بعد رفتار کو موقوف کر کے ہر پاؤں کی رفتار کے لئے جتنے وقت کی ضرورت ہوتی تھی اتنے ہی وقت میں کف پازمیں کے مقابل رہے موافق 6 انچ اوپر اٹھا کر اسی مقام پر یکے بعد دیگرے آواز کے ساتھ مارین۔ زانوؤں کو رو برو اٹھائیں

جسم اور بازو اس طرح سیدھے رکھیں کہ وہ ہلنے نہ پائیں
فارورڈ (Forward) کہتے ہی مثل سابق چلنا شروع
کریں ۔

بغیر رفتار کے جب استادہ ہوں تو Quick mark time
”کوئیک مارک ٹیم“ کا کاشن دینا ہوگا ۔

12 STEPPING BACK.

سٹپنگ بیاک 12

Paces step back march. = پیسس سٹپ بیاک مارچ ۔

سٹپنگ بیاک میں جسم اور بازو سیدھے رکھ کر 13
انچ کے فاصلہ والا کوئیک سٹپ سے چلنے کا طریقہ سکھانا
چاہئے ۔ پیچھے ہٹنے کے لئے چار قدم سے زیادہ کا حکم
نہ دینا چاہئے ۔

14 CHANGING STEP.

چینجنگ سٹپ 14

رفتار کے وقت قدموں کا بدلانا یعنی بائیں
(سیدھے) قدم کے عوض سیدھا (بایان) قدم ڈال رہے
ہوں تو اسکو برابر کر لینے کے لئے سیدھے (بائیں) قدم
کے اول بایان (سیدھا) قدم ڈالنے کے عوض جھٹ
سے بائیں (سیدھے) قدم کو سیدھے (بائیں) قدم کے
پیچھے رکھ لینا ہوگا ۔ اس طرح کرنے سے قدم بدل
سکتے ہیں اور آگے برابر چلنا ہوگا ۔

”مارک ٹیم“ میں کوئی قدم بدل گیا ہو تو ایک

پاؤں کو دو وقت مارین۔

15 THE DOUBLE MARCH.

ڈبل مارچ 15

ڈبل مارچ - کہتے ہی انگلیاں موڑ کر مٹھیاں بنا کر پہنچوں کے اندرونی حصے ایک دوسرے کے مقابل رکھ کر دونوں مٹھیوں کو کمر پر دونوں طرف رکھ کر بائیں پاؤں سے دوڑنا شروع کریں - دوڑ کے وقت بازو اور پاؤں رفتار کے ساتھ حرکت کرتے رہیں سر سیدھا رہنا چاہئے - پاؤں دوڑ میں سخت نہ بنائیں بلکہ ران زانو اور پاؤں کے ٹخنے اچھی طرح حرکت کرتے رہیں پاؤں کو ہر بار زمین سے اچھی طرح اوپر اٹھانا چاہئے ایڑیوں کو زمین پر پوری طرح نہ ٹیک کر صرف پنچوں کے بل دوڑیں دوڑ کے وقت جسم سامنے کی طرف کچھ ایک جھکا ہوا ہو۔

Squad halt = ”سکواڈ ہالٹ“ کی آواز سنتے ہی فوراً مٹھیوں کو کھول کر بازوؤں کو سیدھے چھوڑ دیکر اٹن شن کی حالت میں کھڑے ہو جائیں۔

Mark time = ”مارک ٹیم“ ڈبل مارچ میں رہنے کے وقت مارک ٹیم کہتے ہی فوراً دوڑ موقوف کر کے دوڑ کے وقت ڈالنے کے لئے جتنے وقت کی ضرورت

هوتی تھی اتنے ہی وقت میں قدموں کو دیکے بعد دیگرے زمین پر کھڑی ہوئی جگہ پر ہی مارنا ہوگا۔ سکواڈ کھڑے ہونے کے بعد ڈبل مارک ٹیم کا کاشن دینا ہوگا۔

”سکواڈ ہالٹ“ مٹھیان کھول دیکر بازوؤں کو جسم سے چسپان کر کے کھڑے ہو جائیں۔

16 THE SIDE STEP.

سیڈ سٹپ 16

”ریٹ کلوز کوئیک“ = Right close quick march
 مارچ کا کاشن دیتے ہی سیدھا پاؤں سیدھی طرف 12 انچ کے فاصلہ پر ڈال کر بایان پاؤں اس کے ساتھ ملا لیں
 ”ہالٹ“ کا کاشن دینے تک اسی طرح سیدھی طرف چلتے رہیں۔ اس طرح کی رفتار میں ہر ایک قدم زمین سے اچھی طرح اٹھا کر رکھنا چاہئے۔ اور نظر سیدھی جانب رکھنی چاہئے Squad halt ”سکواڈ ہالٹ“
 سکواڈ ہالٹ کہتے ہی سیدھے پاؤں سے بایان پاؤں ملا لیکر نظر روبرو کئے ہوئے اٹن شن کی حالت میں کھڑے ہو جائیں۔

”لفٹ کلوز کوئیک“ = Left close quick march
 مارچ بایان پاؤں بائیں طرف 12 انچ کے فاصلہ پر ڈال کر سیدھا پاؤں بائیں پاؤں سے ملا لیں بعد ریٹ کلوز میں کہے موافق عمل کریں۔

پیسس = Paces right (left) close quick march

ریٹ (لفٹ) کلوز کوئیک مارچ .

لفظ پیسس کے پہلے اعداد بولسکر کاشن دینا ہوگا
یاد رہے کہ اعداد 12 سے زیادہ نہیں .

17 TURNING WHEN ON THE MARCH.

ٹرننگ وین آن دی مارچ 17

Right turn = ”ریٹ ٹرن“ مارچ کی حالت میں
ریٹ ٹرن کہتے ہی جتنے فاصلہ پر قدم رکھ کر چل رہے
ہوں اتنے ہی فاصلہ پر بائیں قدم رکھ کر سیدھا پاؤں
اوپر اٹھائے بغیر پھرتی سے سیدھی جانب پھر کر سیدھا
پاؤں روبرو ڈال کر علی الترتیب چلتے رہیں .

Left turn = ”لفٹ ٹرن“ کہتے ہی ریٹ ٹرن میں
کہے موافق سیدھا پاؤں روبرو ڈال کر پھرتی کے ساتھ
بائیں طرف پھر کر بائیں پاؤں سیدھے پاؤں کے ساتھ
ملا کر سیدھا پاؤں روبرو ڈال کر علی الترتیب چلتے
رہیں .

About turn = ”ابوٹ ٹرن“ کہتے ہی ریٹ ٹرن
میں کہے موافق بائیں پاؤں روبرو رکھ کر فوراً سیدھا
پاؤں اور جسم پیچھے پھیر کر بائیں پاؤں سیدھے
پاؤں کے ملا کر سیدھا پاؤں روبرو ڈال کر علی الترتیب
چلتے رہیں .

18 THE DIAGONAL MARCH.

دی ڈیاگونل مارچ 18

اگر سکوآڈ فرنٹ (رو برو) کی طرف صف بن کر مارچ کر رہی ہو اور اس سکوآڈ کو سیدھی جانب کے گوشہ پر چلانا منظور ہو تو Right incline "ریٹ ان کلین" کہتے ہیں سب کے سب "ہاف ریٹ ٹرن" (ہاف ریٹ ٹرن) پھر کر سیدھے اسی کونے پر چلیں ہر آدمی کا نشانہ سیدھی طرف کے نشانہ کے برابر ہے اور سیدھی طرف والے کا سر دوسروں کے سر کے لئے آڑ ہو جائے چونکہ سیدھی طرف کا پہلا آدمی ہدایت کرنے والا ہونے کی وجہ سے سب کے سب اس کے پیرو بن کر رہنا ضرور ہے۔

اس طرح کی حالت رفتار میں اگر پہلے رخ پڑی چلانا منظور ہو تو Advance "آڈوانس" کہتے ہیں ہر آدمی Half left turn "ہاف لفٹ ٹرن" ہو کر رفتار کو نہ بدلا کر رو برو چلنا ہوگا (ضرورت پر ڈیاگونل مارچ ہالٹ کے ذریعہ سکھلائیں)۔

"ڈیاگونل مارچ" اگر برابر کھڑے ہوں تو سکوآڈ کو کھڑے کرتے وقت یا "آڈوانس" کا کاشن دیتے وقت سکوآڈ کو پہلی حالت کے برابر ایک ہی لین پر کھڑی کریں۔

19 AT THE HALT RIGHT FORM.

19 ریٹ فارم

Right form = ”ریٹ فارم“ جب ایک کے بازو ایک میں کو ایک ہی لین پر کھڑے ہوں اور اس وقت ”ریٹ فارم“ کا کاشن دین تو فوراً لین کی سید ہی طرف والا پہلا آدمی ”ریٹ پلانک والا“ (Right plank) ریٹ ٹون کی حالت میں آجائے اور باقی سب کے سب ریٹ ان کلین (ہاف ریٹ ٹون) ہونا چاہئے۔

Quick march = ”کوئیٹ مارچ“ کہتے ہی سید ہی طرف والا پہلا آدمی بغیر حرکت کے کھڑا رہے باقی سب کے سب سید ہی طرف نظر کرتے ہوئے ”ریٹ پلانک“ والے کی لین پر جا کر لین سید ہی کریں اور نظر رو برو کئے ہوئے اٹن شن کی حالت میں کھڑے ہو جائیں۔

Left form = ”لفٹ فارم“ بائیں طرف کی آخر کا آدمی ”لفٹ ٹون“ باقی تمام ”ہاف لفٹ ٹون“ ہو کر کھڑے ہو جائیں بعد میں ریٹ فارم کے موافق عمل کریں۔

مارچ کے وقت ”ریٹ فارم“ کا اشارہ دین تو سید ہی طرف کا پہلا آدمی ”ریٹ ٹون“ ہو کر اسی مقام پر کھڑا ہوا ”مارک ٹیم“ کرتا رہے۔

باقی سب ”ہاف ریٹ ٹون“ ہو کر سید ہی طرف نظر کرتے ہوئے ”ریٹ پلانک“ والے کی لین پر پہنچ کر ”مارک ٹیم“ کرتے ہوئے لین سید ہی کر لیں۔

Forward = ”فارورڈ“ کہتے ہی تمام کے تمام
روبرو چلنا شروع کریں .

Left form = ”لفٹ فارم“ ریٹ فارم - کے موافق
بائیں طرف عمل کریں .

At the halt right (left) form = ”اٹ دی ہالٹ
ریٹ (لفٹ) فارم“ رفتار کے وقت مذکور الصدر اشارہ دیں
تو ”ریٹ فارم“ میں کہے موافق فارم ہو کر بغیر مارک
ٹیم کرنے کے سیدھے کھڑے ہو جائیں .

اگر دو لائن ہوں اور اس وقت ”ریٹ (لفٹ)
فارم“ کا اشارہ دیں تو فوراً اوپر کہے موافق سامنے کی
لائن والے پھر کر ”فارم“ ہو جائیں - پیچھلی لائن والے
سامنے کی لائن والوں کے موافق پھرنے کے سوائے ان کی
رفتار کے موافق چل کر پہلی لائن والوں سے ”کور“ کر لیں
اور دونوں لائن کے درمیان جو فاصلہ (ڈسٹنس -
Distance) رہنا ہے اسکو درست کر لیں .

20 SQUAD DRILL IN TWO RANKS.

سکو اڈ ڈرل ان ٹو رینکس 20

Number = ”نمبر“ کہتے ہی سیدھی طرف کا
پہلا آدمی - ون - دوسرا - ٹو اور تیسرا - ٹری - ایسا
ہی 1, 2, 3, 4 وغیرہ سب یکے بعد دیگرے اپنے
اپنے نمبروں کو بلند آواز اور دیر کی ساتھ کہنے
کے علاوہ صاف طور پر کہیں - اس طرح نمبر کہنے کے

وقت بائین طرف کے آخر آدمی کے سوائے ہر آدمی اپنے بائین طرف کے آدمی کو اشارہ دینے کے لئے نمبر کہتا ہوا اس کی طرف سر کو پھیر کر پھر اپنے سر کو متابل کی طرف پھیر لینا چاہئے ۔

21 THE FORMATION OF TWOS.

دی فارمیشن آف ٹوس 21

Form twos = ”فارم ٹوس“ کہتے ہی تمام جفت (ایون نمبر) نمبر والے اپنا بائیں پاؤں 33 انچ کے فاصلہ پر سیدھا پیچھے ڈال کر سیدھا پاؤں بائیں پاؤں کے نزدیک لے جا کر وہاں ٹھہرانے کے بغیر بائیں پاؤں کی لین مین سیدھی طرف 30 انچ کے فاصلہ پر رکھ کر بائیں پاؤں کو سیدھے پاؤں سے ملا لیکر اپنی سیدھی جہت کے طاق (آڈ نمبر) نمبر والے کے پیچھے کھڑے ہو کر اسکو کور کر لین اس طرح ایک کے پیچھے ایک کھڑے ہوں تو اسکو ”فیل“ کے نام سے موسوم کرتے ہیں ۔

Re-form rank = ”ری فارم رینک“ کہتے ہی پیچھے گئے ہوئے جفت نمبر والے اپنے بائیں پاؤں کو بائیں طرف 30 انچ کے فاصلہ پر رکھ کر سیدھے پاؤں کو بائیں پاؤں کے نزدیک لا کر وہاں بغیر ٹھہرانے کے 33 انچ کے فاصلہ پر روبرو رکھ کر بائیں پاؤں کو سیدھے پاؤں سے ملا لیکر کھڑے ہو جائیں ۔

اوپر کہے موافق نمبر شمار کرنے کے وقت لیں کا آخر نمبر طاق ہوتو ”چارم ٹوس“ کے کا شن پر وہ طاق نمبر کے بازو والا جسکا نمبر جفت ہے وہیں کھڑا ہو جائے۔ اس کے عوض آخر کا طاق نمبر والا پیچھے جانا ہوگا۔ اس طرح کرنے سے ”فرنٹ ریانک“ (رو برو کی لین) کے بائیں طرف دوسوے کے پیچھے کوئی نہیں رہتا۔ اسکو ”پلائنک فیل“ کہتے ہیں۔

اس طرح ایک کے پیچھے ایک دو لین رہنے کے وقت ”ریٹ ٹرن“ ہو جائیں تو ”فرنٹ ریانک“ ”ریور ریانک“ ہو جاتی ہے اور ”ریور ریانک“ ”فرنٹ ریانک“ ہو جاتی ہے۔ اس وقت پلائنک فیل میں رہنے والا آدمی ”فرنٹ ریانک“ میں جانا چاہئے مارچ کی حالت میں بھی اسی طرح ”فرنٹ ریانک“ بن جانا ہوگا۔ لیکن جلد نہ جا کر ”سٹپ آؤٹ“ کے ذریعہ یعنی قدم کے فاصلہ کو کچھ دراز کر لیکر رو برو کی لین میں جا ملے۔

22 MARCHING AS IN FILE.

22 مارچنگ ان فیل

(1) لین میں جب کھڑے ہوں اور Right turn ”ریٹ ٹرن“ کا کا شن دیں تو فوراً ٹرننگ میں کہے موافق عمل کریں ایسا کھڑے ہونے کو ”فیل“ کہتے ہیں۔ فیل میں رہنے کے وقت پر آدمی اپنے سامنے کے آدمی کے برابر ہو کر کر لیکر کھڑا رہے۔

Quick march = ”کوئیک مارچ“ کا لفظ سنتے ہی تمام کے تمام پورے قدم کے ساتھ چلنا شروع کریں ہر آدمی کے درمیان جو جگہ خالی ہے اس کے فاصلہ کا فرق نہ ہونے پائے۔ نیچے نہ دیکھنا چاہئے اور نہ پیچھے جھکیں۔ روبرو والا آدمی اپنے سامنے کسی چیز پر نشان کر لیکر چلنا چاہئے۔ باقی پیچھے والے لوگ اپنے روبرو والے آدمی کو کوکرنا چاہئے۔

Squad halt left (right) turn = ”سکواڈ ہالٹ لفٹ (ریٹ) ٹرن“ تمام لڑکے کھڑے ہو کر جدھر اشارہ دیا گیا ہے اُدھر پھرنا چاہئے اگر وہ برابر مارچ کئے ہوں تو اُنکا ”دَرس“ برابر رہیگا۔

(2) لین میں جب مارچ کر رہے ہوں اور Right turn ”ریٹ ٹرن“ کا کاشن دین تو فوراً سب کے سب سیدھی طرف پھر کر ”فیل“ میں چلنا شروع کریں۔

Left (right) turn = ”لفٹ (ریٹ) ٹرن“۔ کہتے ہی تمام کے تمام بائیں (سیدھی) جانب پھر کر ”لین“ میں پہلے کے موافق چلنا ہوگا۔

23 CHANGING DIRECTION AS IN FILE.

چینجنگ ڈیرکشن آزان فیل 23

سکواڈ فیل میں مارچ کرنے کے وقت Right wheel ”ریٹ وہیل“ کا کاشن دیتے ہی ”فیل“ کا پہلا آدمی اپنی سیدھی طرف 90 ڈگری کا زاویہ قائم بناتا ہوا

بغیر کھڑے ہونے کے سیدھی طرف میں چلے اور تمام لوگ اس کے پیچھے برابر طور پر کور کرتے جائیں اور درمیانی فاصلہ برابر رہے۔ لیکن ان کا پاؤں دائرے کے برابر پھرتا ہو تو اندرونی جہت کے قدم کا فاصلہ کچھ کم کرے۔

سکواڈ میں صرف چند لوگ ”وہیل“ کی حالت میں رہنے کے وقت سکواڈ کو کھڑے کرنے کے لئے یا ”مارک ٹیم“ کرنے کے لئے یا سٹپ شارپ کرنے کے لئے اشارہ دیں تو وہ لوگ جو ”وہیل“ نہ کئے ہوں ”ریو فیل کور“ کہتے ہیں اگر ضرورت ہو تو ”ڈیا گونل مارچ“ کے ذریعہ ”کور آف“ ہو جانا چاہئے۔

24 MEN MARCHING AS IN FILE FORMING * UP INTO FILE.

من مارچنگ آز ان فیل فارمنگ آپ ان ٹوفیل 24

”سکواڈ“ دائیں یا بائیں طرف جب مارچ کر رہی ہو تو بائیں طرف یا سیدھی طرف ”فارم“ ہونے کے لئے کاشن دینا ہو تو On the right (or left) form squad آن دی ریٹ یا لفٹ فارم سکواڈ کہتے ہیں پہلا آدمی ”مارک ٹیم“ کرنا ہوگا۔ باقی تمام لوگ جدھر اشارہ دئے ہیں ادھر کچھ ایک پھر کر پہلے والے کی لین پر جا کر اپنے اپنے مقام پر کھڑے ہو جائیں اور درس برابر کرتے ہوئے ”مارک ٹیم“ کرتے رہیں ”سکواڈ“ جب ”فارم“ ہو جائے تو فارورڈ کہتے ہیں سکواڈ ربرو بڑھے۔

ایسا جی اکر کھڑے ہونا ہو تو ”اٹ دی ہالٹ ریٹ (یا لفٹ) فارم سکواڈ کا کاشن دینا ہوگا“ اس وقت پہلا آدمی بغیر ”مارک ٹیم“ کے کھڑا ہو جائے۔ باقی تمام کے تمام پہلے والے کی لین پر برابر کھڑے ہو جائیں۔
 Rear rank = ”ریر ریانک“ کی سیدھی جانب
 ”فرنٹ ریانک“ رہنے کے وقت ”اٹ دی ریٹ (یا لفٹ)“
 فارم سکواڈ کہتے ہی فرنٹ ریانک کا پہلا آدمی
 ”ریر ریانک“ کے پہلے والے کے (فرنٹ ریانک کے پہلے
 والے کے) سامنے دو قدم جانا چاہئے۔ باقی ”سنگل فیل“
 میں کہے موافق عمل کریں۔

25 THE FORMATION OF FOURS.

دی فارمیشن آف فورس 25

چار چار آدمی مل کر چلنے کا عام رواج ہے اور
 روبرو والوں میں اور آپ میں جو فاصلہ ہے اس فاصلہ
 میں کمی بیشی نہ ہونے کی عادت کریں چار چار آدمیوں
 کو الگ کرنے سے۔ ترتیب سہولت اور آسانی پیدا
 ہوتی ہے۔

Test of marching = ”ٹسٹ آف مارچنگ“

(آزمایش رفتار) چار چار آدمی جب مل کر چل رہے ہوں
 تو ان کو ”لین“ بنانیکے وقت ان کی جو حالت رہتی ہے
 وہی ٹسٹ آف مارچنگ کہلاتی ہے۔ اس لئے کہ اس لین
 میں نادانستگی اور بے ترتیبی نہ پیدا ہو کر سکواڈ فارم
 فورس ہونے کے پہلے رہے موافق برابر فرنٹ ہوئی ہو تو

رفتار بھی برابر رہتی ہے۔ ڈرل سکھانے کے وقت انسٹرکٹر بار بار اوپر کہے موافق ان کی آزمائش کرتے رہنا ضرور ہے اور درمیانی فاصلہ کے برابر کولینے میں کچھ سستی ہو تو اسکو فوراً درست کر لینا ضرور ہے یہ بھی معلوم کرنا ضرور ہے کہ ”آڈ نمبرس“ والے ”ریٹ فیل“ اور ”ایون نمبرس“ والے ”لفٹ فیل“ ہیں ”فارمنگ فورس“ ہونے کے وقت بائیں طرف آخر میں ہمیشہ چار آدمی رہنے کے لئے ”سکواڈ“ کے آخر میں رہنے والی فیل پیچھے جانا چاہئے اور بائیں طرف کی آخر سے دوسری فیل وچین کھڑی رہے۔

Form fours = ”فارم فورس“ یہ کام کرنے کے لئے جیسا کہ ”فارم ٹوس“ میں کہا گیا سکواڈ کو کھڑے کریں۔ سامنے اور پیچھے کی لین کا درمیانی فاصلہ 66 انچ رہنا ضرور ہے ”فارم فورس“ کہتے ہی ”فارم ٹوس“ میں کہے موافق دونوں لین کے تمام جفت نمبر والے پیچھے جانا ہوگا۔

Re-form two deep = ”ری فارم ٹو ڈیپ“ کہتے ہی ”ری فارم“ ریانک میں کہے موافق تمام جفت نمبر روبرو اپنے اپنے پہلے مقاموں پر کھڑے ہو جائیں۔

26 FORMING FOURS TO A FLANK.

26 فارمنگ فورس ٹو اے فلاںک

Form fours = ”فارم فورس“ کہتے ہی اوپر کہے موافق عمل کریں۔

Right (left) turn = ” ريت (لفٹ) ” ٿرن ” کہتے
هي سيد هي يا بائين جانب پهر جائين .

Left (right) turn = ” لفٹ (ريت) ” ٿرن ” کہتے
هي بائين يا سيد هي جانب پهر کر اوپر کہے موافق
” ري فارم ٿوڊيپ ” ہو جائين۔ سکواڊ فورس (چار چار)
In fours left or right turn ۔ تو ۔
” ان فورس لفٹ آر ريت ٿرن ” کا کاشن دینا ہوگا .

جب ” سکواڊ پلانک ” (جہت) کی طرف یعنی
ريت (یا لفٹ) ٿرن کی حالت میں جارہی ہو اس
وقت ” ريت (لفٹ) ٿرن ” کا کاشن دین تو اشارے
کی طرف پهر کر بغیر دوسرے کسی کاشن کے ” ري فارم
ٿوڊيپ ” ہو جائين .

(3) مارچ کرنے کے وقت ۔ سکواڊ لین کے ذریعہ
مارچ کرے یا ڊیا گونل میں مارچ کرے اگر اس وقت
” فارم فورس ” کا کاشن دین تو کھڑے رہنے کی حالت
میں جس طرح فارم فورس کیا گیا تھا ۔ اس طرح رفتار
میں بھی کرین اس وقت ” ريت فيل ” والے تین بار
” مارک ٹیم ” کرنا ضرور ہے اور اسی وقت ” لفٹ فيل ”
والے اپنے اپنے مقام پر چلے جائين .

(4) ” فيل ” میں رہنے کے وقت ” فارم فورس ”
ہونا ضرور ہے تو ” لفٹ فيل ” والے بازو آکر ایک قدم
بڑھا کر اس کے بعد آگے (پیچھے) ” ريت فيل ” والوں
کے ساتھ چلنا شروع کرین اگر ” ري فارم ٿوڊيپ ”

ہونا ضرور ہے تو ”ریٹ فیل“ والے تین وقت مارک ٹیم کریں اور اسی وقت ”لفٹ فیل“ والے ایک قدم پیچھے (سامنے) رکھ کر اس کے بعد بازو میں اپنے قدم کو لے جائیں۔

(5) ”سکواڈ“ لین پر یا پلانک کی طرف چل رہی ہو تو ڈ یا گونل کی طرف یا دوسری کسی طرف نہ چلائیں۔

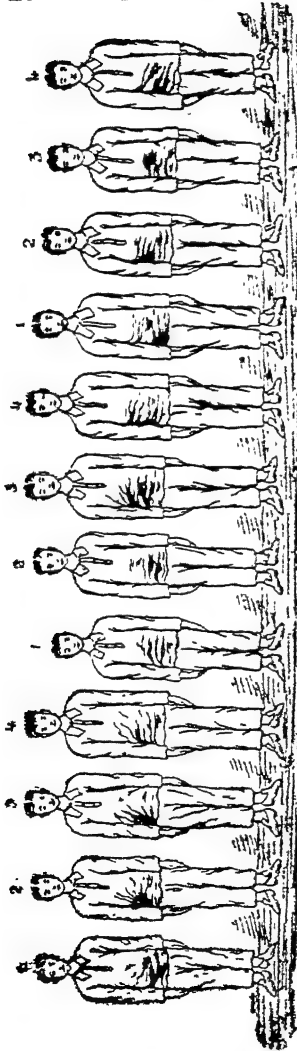
(6) ”فارم فورس“ میں پلانک کی طرف یعنی ریٹ (لفٹ) ٹرن ہو کر چلتے رہنے کے وقت دوسری کسی جہت پر چلنا ہوگا تو اشارہ دینا ضرور ہے اور ”فورس“ کا ہر ایک حصہ اس پلانک والے کے موافق ہو۔

(7) ”سکواڈ“ پلانک کی طرف ”فورس“ میں مارچ کر رہی ہو تو اس وقت ریٹ یا لفٹ کی طرف ”ان کلین“ ہونے کے لئے اشارہ دیکر ”اڈوانس“ کے اشارے پر بائیں یا سیدھی جہت ”ہاف ریٹ ٹرن“ ہو کر ”ری فارم ٹوڈیپ“ ہونا چاہئے اور لین پر براہر چلے۔

27 FOURS · CHANGING DIRECTION AND FORMING SQUAD.

فورس چینجنگ ڈیڑکشن اینڈ فارمنگ سکواڈ 27

”سکواڈ فورس“ میں پلانک کی طرف مارچ



کو رہی ہو تو ”فیل“ میں

کئے موافق سیدھی یا

بائیں جہت پر بد لانا چاہئے

ہر چار آدمی 23 وین سکشن

میں کہے موافق ایک ہی نقطہ

(نشان) کے اطراف ترتیب

وار ”وہیل“ (گردش) کرنا

ہوگا صرف چند لوگ ”وہیل“

کئے رہنے کے وقت ”ہالٹ“

یا مارک ڈیم ”کرنے کے لئے“

اشارہ دین تو جو لوگ باقی

رہتے ہیں ان کو ”ریر فورس

کور“ کہتے ہیں ضرورت پر

ڈیا گونل مارچ کے ذریعہ

”کور آف“ ہو کر کھڑے

ہو جائیں ۔

شکل نمبر 4

28 DISMISS.

ڈس مس 28

Dismiss = ”ڈس مس“ سنگل ریانک اور ڈبل ریانک دونوں میں بھی کرا سکتے ہیں ڈس مس کہتے ہی پوری ریانک والے ون اور ڈوکي آواز و حرکت سے ”ریٹ ٹرن“ ہو کر اعداد 3 تیک شمار کرنے کے لئے جتنا وقت ہوگا اتنی فرصت لیکر ”فور“ کو سیدھی طرف چلے جائیں۔

CHAPTER II.

فصل دوسری۔

FORMATION OF LINES FOR THE AMERICAN
SYSTEM.

آمریکن ورزش کرانے کے لئے صفوں کو کھڑے

کرنے کا طریقہ۔

SHORTEST ON THE RIGHT, TALLEST ON
THE LEFT FALL IN.

شارٹسٹ آن دی ریٹ ٹالسٹ آن دی لفٹ فال ان۔

”فال ان“ کہتے ہی تمام پست قد سیدھی طرف اور کل اونچے قد والے بائیں طرف ایک ہی لین پر استاد کے روبرو کھڑے ہو جائیں جیسا کہ شکل نمبر 4 میں بتلایا گیا ہے۔

Attention = ” اُڻن شن “ اُڻن شن ڪهڻي هي پهلے
لکھي موافق سيد ٻه ڪهڙي رچين .

From the Right (left) Number = ” فرم دي ريٽ

(لفٽ) نمبر “ ڪهڻي هي لين ڪي سيد هي (بائين)
جهت ڪا پهلا آدمي اپنے سر ڪو ڪچه ايڪ دوسري ڪي
طرف پھير ڪر ايسی بلند آواز سے ون - One ڪهے
ڪه پوري لين ڪو اس آواز سنائي دے اور فوراً دوسرا
پهلے آدمي ڪے موافق گردن پھير ڪر بلند آواز سے
ٿو - Two ڪهے اسي طوح سب ڪے سب اپنے اپنے
نمبر ڪهڻي ڪے بعد سرون ڪو سيد ٻه رکھ ڪر ” اُڻن شن “
ڪي حالت مين ڪهڙي هوجائين .

2 FROM THE RIGHT (LEFT) IN TWOS NUMBER.

فرم دي ريٽ (لفٽ) ان ٿوس نمبر 2

پهلے ڪے موافق سيد هي (بائين) جانب والا جس
طرح نمبر ڪها ھے اسي طرح پهلا آدمي ون - One اور
دوسرا آدمي ٿو - Two پھر تيسرا آدمي ون - One
اور چوٿا آدمي ٿو - Two يون هي لين ڪے سارے لوگ
1 , 2 - 1 , 2 , 2 نمبر ڪهڻي جائين .

3 FROM THE RIGHT (LEFT) IN THREES NUMBER.

فرم دي ريٽ (لفٽ) ان تريس نمبر 3

جماعت ڪي سيد هي (بائين) جهت ڪا پهلا آدمي
ون - One دوسرا ٿو - Two اور تيسرا تري - Three

بہر چوتھا ون - One پانچواں نو - Two اور چھٹا
تري - Three اسی طرح سب کے سب 1 , 2 , 3 -
1 , 2 , 3 اور 1 , 2 , 3 کہتے ہوئے نمبر پورے کریں ۔

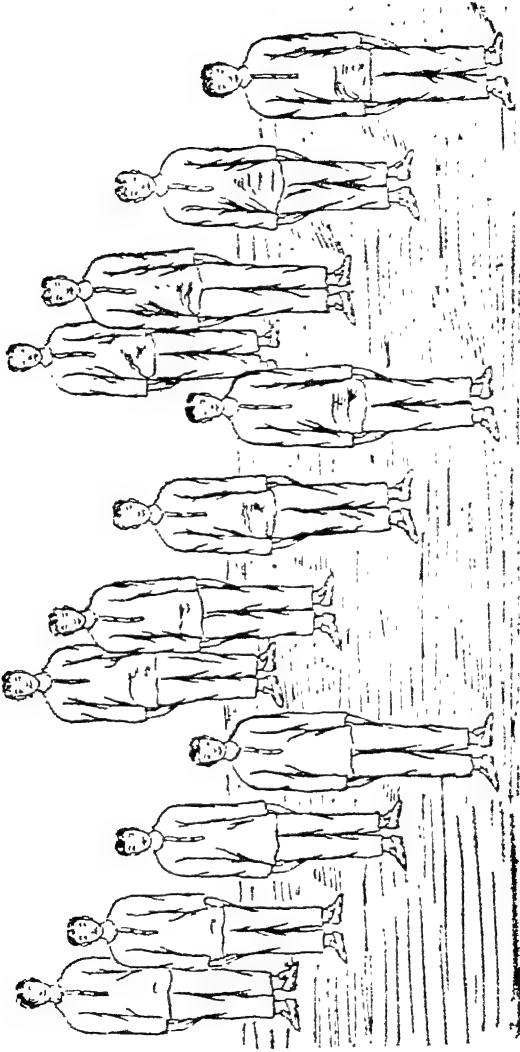
4 FROM THE RIGHT (LEFT) IN FOURS NUMBER.

فرم دي ريٹ (لفٹ) لن فورس نمبر 4

سیدھی (بائیں) جہت والا شروع کا آدمی
ون - One دوسرا ٹو - Two تیسرا تري - Three
چوتھا فور - Four اور پانچواں ون - One چھٹا
ٹو - Two ساتواں تري - Three اٹھواں فور - Four
اسی طرح 1 , 2 , 3 , 4 اور 1 , 2 , 3 , 4 کہتے ہوئے
پوری لین کے لوگ نمبر کہنا ہوگا ۔

” اوپن اردر مارچ “ = Open order march

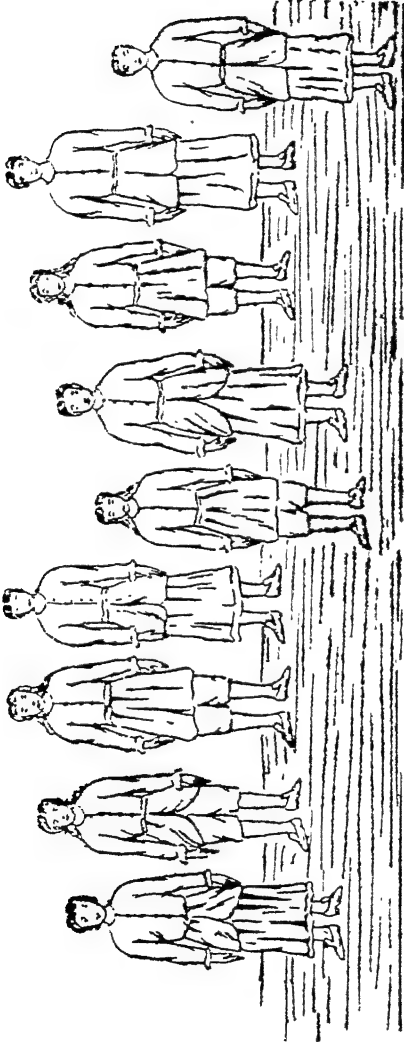
مارچ کہتے ہی نمبر ون - One والے سب کے سب
اپنے مقام پر ہی کھڑے رہیں نمبر ٹو - Two والے
تمام 2 قدم - نمبر تري - Three والے تمام 4 قدم اور
نمبر فور - Four والے تمام 6 قدم - اپنے سامنے سیدھے
بڑھ کر کھڑے ہو جائیں اور لین کو درست کر لیں ۔
(دیکھو شکل نمبر 5)



شکل نمبر 5

5 OPEN ORDER MARCH.

اوپن آرڈر مارچ 5



نمبر فور والے

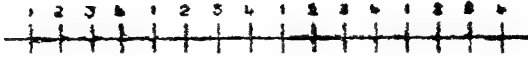
اپنے مقام پر ہی
کھڑے ہو جائیں
نمبر تری والے
2 قدم - نمبر ٹو
والے 4 قدم اور
نمبر ون والے 6
قدم رو برو بڑھ کر
اپنی لین درست
کرتے ہوئے کھڑے
ہو جائیں •

شکل نمبر 6

Right turn = ”ریٹ ٹرن“ پہلے کہے گئے موافق عمل کریں۔

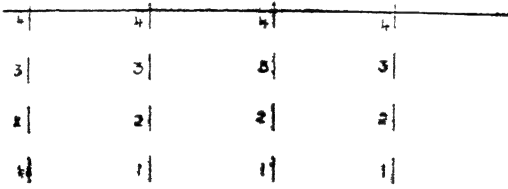
Open order march = ”اوپن آرڈر مارچ“ کہتے ہی

نمبر ون - One والے لفٹ ٹرن ہو کر 6 قدم روبرو



شکل نمبر 7

بڑھ کر کھڑے ہو جائیں نمبر ٹو - Two تری - Three والے نمبر ون - One والوں کے مقام پر یکے بعد



شکل نمبر 8

دیگرے آکر لفٹ ٹرن ہو کر نمبر ٹو والے 4 قدم نمبر تری والے 2 قدم روبرو بڑھ کر کھڑے ہو جائیں نمبر فور والے نمبر ون والوں کے مقام پر آکر لفٹ ٹرن ہو کر وپین کھڑے ہو جائیں۔

Left turn = ”لفٹ ٹرن“ پہلے کے موافق عمل کریں۔

Open order march = ”اوپن آرڈر مارچ“ کہتے ہی

نمبر فور والے تمام ”ریٹ ٹرن“ ہو کر 6 قدم

روبرو بڑھ کر کھڑے ہو جائیں نمبر تری اور نمبر ٹو

والے نمبر فور والوں کے مقام پر آکر ریٹ ٹرن

ہو کر نمبر تری والے چار قدم نمبر ٹو والے 2 قدم

آکر کھڑے ہو جائیں نمبر ون والے نمبر فور والون کے مقام پر جا کر ریٹ ٹرن ہو کر وپن کھڑے ہو جائیں .

ان چار قسم کے اوپن آرڈر مین کوئی ایک قسم کرافے کے بعد لین کی درستی و نادرستی دیکھ کر یکسر سیز کرانا شروع کریں .

Left incline = ” لفٹ ان کلین ” پہلے کہے موافق سب کے سب ہا ف لفٹ ٹرن ہونا چاہئے .

ایسے موقع پر جب کہ لین کی سیدھی طرف پست قد اور بائیں جہت اونچے قد والے ہوں تو ” لفٹ ان کلین ” کروانا چاہئے .

اگر ” ریٹ ان کلین ” کرائیں تو اونچے قد والے روبرو اور پست قد پیچھے ہو جائیں کی وجہ پست قد ون کا کام استاد کو نظر نہیں آتا اس لئے پست قد والون کو روبرو کھڑا کر کے یکسر سیز کروانا چاہئے .

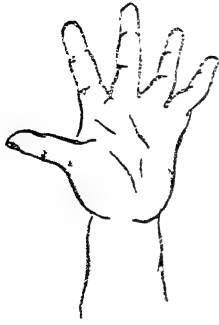
6 FINGERS BENDING AND STRETCHING.

فنگرس بندنگ اینڈ سٹرچنگ 6



One = ” ون ” کہتے ہی بازؤن کو

سید ہے اور گھٹ بنا کر رانوں سے لگائے ہوئے انگوٹھا اوپر رہے موافق انگلیاں بند کر کے مضبوط مٹھی باند ہے .



شکل نمبر 10

Two = ”ٽو“ ڪهڙي مٿي
 ڪهڙي انگليون ڪو الڳ الڳ
 ڪر ڪف دست (پهڙي) اچي
 طرح ڪشاده ڪرين .

Begin = ”بگن“ ڪهڙي پهرائي
 ڪهڙي موافق ايڪ 8 ٽڪ اور 8
 ايڪ ٽڪ اعداد شمار ڪر ڪر
 جلد مٿي بند ڪرين اور ڪهڙي .

7 WRIST BENDING AND STRETCHING.

رسٽ بنڊنگ اينڊ سٽرچنگ 7

One = ”ون“ ڪهڙي سڀني ڇوڙي
 ڇوڙي هاتھون ڪو پنجنون ڪر
 نزديڪ اندروني جهٽ



شکل نمبر 11



شکل نمبر 12

مٿي اچي طرح خم ڪرين اور انگليون ڪو اچي طرح
 سڀني اور ملي ڇوڙي رکھين .

Two = ”ٽو“ ڪهڙي ڀي پھونچي ۽ ھاڻي ھن
 ڪو پيچھي ڪي طرف اچھي طرح خميدھ ڪرين .
 Begin = ”بگن“ ڪهڙي ڀي اھي ۸ ٽڪ اور ۸ ۽
 اھي ٽڪ اعداد شمار ڪر ڪي پھلے موافق عمل ڪرين .
 انگليون اور پھونچون ڪي يڪسرسيز ”فرنٽ هاري
 زانٽل“ اور فرنٽ ورٽيڪل اور سيٽ هاري زانٽل مين
 بهي ڪر اسڪٽي چين .

8 FORE ARM BENDING AND STRETCHING.

فور آرم بنڊنگ اينڊ سٽرچنگ 8

One = ”ون“ ڪهڙي ڀي ڪهڻيون ڪو موڙ ڪر ڪلائي
 ڪي حصه ڪو رٿون ۽ اچھي طرح جما ڪر ٽهيليون ڪو



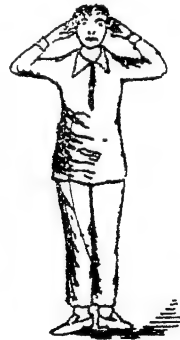
شکل 13



شکل 14



شکل 15



شکل 16

اھي دوسري ڪي مقابل رڪهڻي ھوئي انگليون ڪو موڙ ھون
 ۽ لگائيڪي لڳي پھرتي ڪي ساڻھ ھاڻي ڪو اوڀر اٿھنا
 چا ڳئي .

Two = ”ٹو“ کہتے ہی ہاتھوں کو نیچے چھوڑ کر
بازوں سے جما لیکر کھڑے ہو جائیں۔

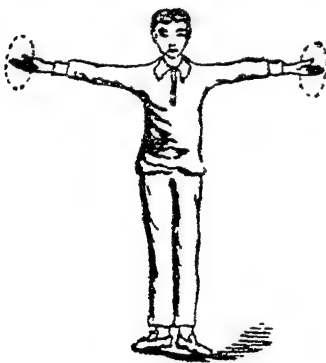
Begin = ”بگن“ کی آواز سنتے ہی ایک سے 8
تک اور 8 سے ایک تک اعداد شمار کرتے ہوئے اوپر
کہے موافق عمل کریں۔

یہ ایکسرسیز فرنٹ ہاری زانٹل اور فرنٹ ورٹیکل
اور سیڈ ہاری زانٹل میں کرا سکتے ہیں۔

9 SMALL ARM CIRCLES.

سماں آرم سرکلس 9

Start = ”سٹارٹ“ کہتے ہی بازوؤں کو (جسم کو

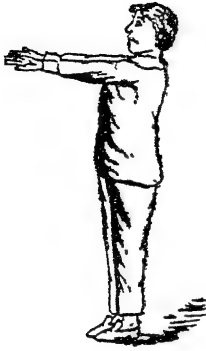


(خمیدہ نہ کر کے) سخت
بنا کر مونڈھوں کو سیدھے
رکھ کر چھوٹے دائروں کے
موافق بازوؤں کو باہر کی
طرف جلد جلد ایک سے
8 تک اور 8 سے ایک
تک شمار کرتے ہوئے
گھمائیں۔

شکل نمبر 17

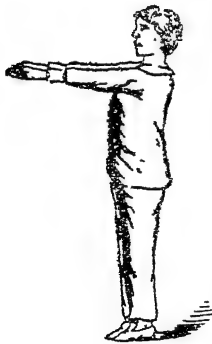
یہ ورزش حالت پوزیشن اور فرنٹ ہاری
زانٹل اور ورٹیکل میں کرائیں۔

10 TURNING OF ARMS AND FORE ARMS.

ٲرننگ آف آرمس اينڊ فور آرمس 10

One = ”ون“ ڪهڻي هي جسم ڪو
بغير حرڪت ڪي ٻهري ڪي ساڻه بازو
اور دست اچهي طرح سي اندر ڪي
طرف ٻهرائين اور انگليان اچهي
طرح سي سيدهي رڪهين.

شڪل نمبر 18



Two = ”ٲو“ ڪهڻي هي بازو اور
ٻاڻه اچهي طرح سي باهر ڪي طرف
گهمائين اور انگليان اچهي طرح
سيدهي رڪهين.

شڪل نمبر 19

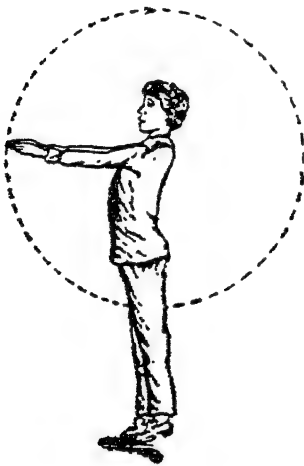
هي ورزش حالت پوزيشن اور فرنٽ اور ورٽڪل
نيوزيڊ هاري زانٽل مين بهي ڪرائين.

11 LARGE (FULL) ARM CIRCLE.

لارج (فل) آرم سرکل 11

Ready = ”رڈی“ کہتے ہی فرنٹ ہاری زائنٹل کے موافق کھڑے ہو جائیں .

Start = ”سٹارٹ“ کہتے ہی بازوؤں کو خم نہ کر



کے پیچھے سے رو برو کی

طرف ایک سے آٹھ اور

آٹھ سے ایک تک گھمائیں

ایسا پھرانے میں ایک وقت

پھرانے کے بعد دوسرے

وقت پھرانے کے لئے بازوؤں

کو مقام ابتداء پر آئے

ہی کچھ ایک کھڑا کر کے

گھمائیں .

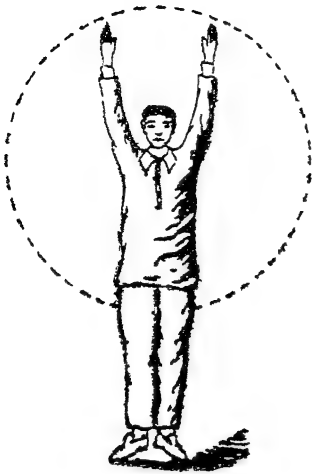
شکل نمبر 20

12 LARGE (FULL) ARM CIRCLE
IN (OUT)لارج (فل) آرم سرکل ان (اؤٹ) 12

Ready = ”رڈی“ کہتے ہی کھڑے ہو جائیں .

Start = ”سٹارٹ“ کہتے ہی جسم سیدھا رکھکے

مونڈھوں کو مرکز بنا کر دائرے کی شکل میں بازوؤں



شکل نمبر 21

گو جسم کے روبرو اندر (باہر)
کی طرف ایک سے آٹھ اور
آٹھ سے ایک تک اعداد کہتے
ہوئے جلد جلد گھمائیں ۔

ایسا گھمانے کے وقت
ایک وقت پھرانے کے بعد جب
بازو مقام ابتدا پر آتے ہیں تو
دوسرے وقت پھرانے کے لئے
کچھ ایک ٹہرائیں ۔

13 ARMS SWINGING.

13 آرمس سونگنگ

Start = ”سٹارٹ“ کہتے ہی بازوؤں اور انگلیوں



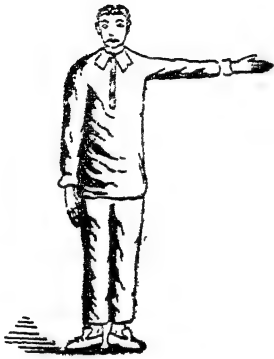
کو اچھی طرح سے سیدھی کر لیکر بازوؤں
کو مضبوط بنا کر نصف دائرے کی شکل
پر جلد جلد پیچھے اور آگے ایک سے
آٹھ اور آٹھ سے ایک تک بازوؤں
کو ہلائیں ۔

شکل نمبر 22

14 ARMS TO SIDE HORIZONTAL TO POSITION.

آرمس ٹو سائیڈ ہاری زائٹل ٹو پوزیشن 14

Left one = "لفٹ ون" کہتے ہی بائین بازو کو



بغیر خمیدہ کرنے کے ہاتھ کی
پیٹھ اوپر کر لیکر مونڈے کے
برابر ہاتھ مضبوط کر لیکر پھرتی
سے اوپر اٹھائیں اور مونڈے و
بازو کو کچھ ایک پیچھے کی
طرف ہٹائیں ۔

شکل نمبر 23

Two = "ٹو" کہتے ہی بازو کو نیچے چھوڑ کر

اٹن شن کی حالت میں ہو جائیں ۔

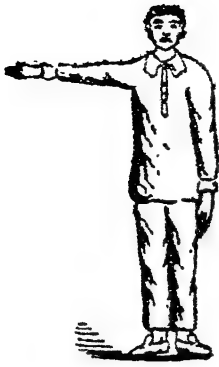
Begin = "بگن" کہتے ہی ایک سے آٹھ تک

اور آٹھ سے ایک تک اعداد شمار کرتے ہوئے اوپر کھڑے
موافق بازو کو اوپر اٹھائیں اور نیچے چھوڑیں ۔

اس طرح بائین بازو کی ورزش ہونے کے بعد

سیدھے بازو کی ورزش کر نیکیے لئے اوپر کھڑے موافق

ون اور ٹو کا کاشن دینے کے عوض "ریٹ بگن"
کا اشارہ دے سکتے ہیں ۔



”ریٹ بگن“ = Right begin

کہتے ہیں اوپر بائیں بازو کے لئے
کہے موافق ایک سے آٹھ اور
آٹھ سے ایک تک شمار کرتے ہوئے
سیدھے بازو کو اوپر نیچے حرکت
دین۔

شکل نمبر 24

اس طرح سیدھے بازو کی حرکت (ورزش)
ہونے کے بعد فوراً ایک بار سیدھے بازو کی اور ایک بار
بائیں بازو کی ورزش کرانے کے لئے ”الٹرنیٹ“
کا کاشن دین۔

Alternate begin = ”الٹرنیٹ بگن“ کہتے ہیں
اوپر کہے موافق ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک
اعداد شمار کرتے ہوئے ”ون“ بائیں بازو اوپر اٹھا کر
”ٹو“ کو نیچے چھوڑیں ”تری“ سیدھا بازو اوپر
اٹھا کر ”فور“ نیچے چھوڑیں ”فیو“ دوبارہ
بایان بازو اوپر اٹھا کر ”سکس“ نیچے چھوڑیں
اسی طرح پر اعداد پورے کر لیں۔

اس طرح الٹرنیٹ میں ورزش ہونیکے بعد
ایک بازو دوسرے بازو کے مقابل میں ورزش کرنے
کے لئے I فالوس کا کاشن دین۔

I لام کے پیش کو مجھول سے پڑھیں۔

جي = Follows begin " فالوس بگن " ڪهڻي ڪهڻي

" ون " بايان بازو اوڀر اٿها ڪر " ٿو " نيچي

چھوڙين اور اسي " ٿو " ڪي وقت سيدھا بازو اوڀر

اٿها ٿين " ٿو " سيدھا بازو نيچي چھوڙ ڪر اسي

وقت مين بايان بازو اوڀر اٿها ٿين اس طرح ايڪ ڪي

8 ٽڪ اور 8 ڪي ايڪ ٽڪ ايڪ بازو ڪي مقابل مين

دوسري بازو ڪي ڪم ڪرين يہ " فالوس " ڪي ورزش

ہو ڪي ڪي بعد دو بازو ڪو بهي ايڪ ڪي وقت ورزش

ڪر ڪي ڪي " ڊبل بگن " ڪا ڪاشن ڏين .

" ڊبل " = Double begin



بگن " ڪهڻي ڪهڻي " ڊونون

بازوؤن ڪو بهي ايڪ ڪي وقت

مين ايڪ ڪي 8 ٽڪ اور 8 ڪي

ايڪ ٽڪ اوڀر اٿها ڪر نيچي

چھوڙين .

15 ARMS TO SIDE VERTICAL TO POSITION.

آرمس ٹو سائیڈ ورٹیکل ٹوپوزیشن 15

Left one = "لفٹ ون" کہتے ہی بائیں بازو کو



انگلیاں سیدھی رکھتے ہوئے بائیں طرف کی
جہت سے اوپر اٹھا کر موند ہے پر سیدھا
کھڑا کر دین ہتھیلی سیدھی جہت کی طرف
پھری رہے۔

Two = "ٹو" کہتے ہی بائیں بازو

نیچے چھوڑ کر "اٹن شن" ہو جائیں۔

شکل نمبر 26

Begin = "بگن" کہتے ہی اوپر کہے موافق ایک

سے 8 تک اور 8 سے ایک تک اوپر ون

اور ٹو مین کہے موافق عمل کریں۔



Right one = "ریٹ ون" کہتے ہی

جیسا کہ بائیں بازو کو ون اور ٹو مین

عمل کیا گیا اسی طرح سیدھے بازو کو بھی

ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک اوپر

اٹھا کر نیچے چھوڑیں اور ہتھیلی بائیں

جہت کی طرف پھری رہے۔

شکل نمبر 27

Alternate begin = ”الٽرنيٽ بگن“ ڪهڻي ٿي
 ”سيڊ هاري زانٽل“ مين ڪهڻي موافق يڪي بعد
 ڊيگري بازوؤن کي اڳي 8 ٽڪ اور 8 سي اڳ ٽڪ
 اوڀر اٿها ڪر نيچي ڇهڙين .
 Follows begin = ”فالوس بگن“ ڪا ڪاشن ڏيئي
 ٿي ”سيڊ هاري زانٽل“ مين ڪهڻي موافق عمل ڪر نا
 هو ڳا .



Double begin = ”ڊبل بگن“ ڪهڻي
 ٿي اوڀر ڪهڻي موافق دونون بازوؤن کي اڳي
 ٿي وقت هٿيليون کي اڳي دوسري ڪي مقابل
 رکهي هڙي 8 وقت اوڀر اٿها ڪر 8 وقت
 نيچي ڇهڙين .

شڪل نمبر 28

16 ARMS TO FRONT HORIZONTAL TO POSITION.

آرمس ٽو فرنٽ هاري زانٽل ٽوپوزيشن 16

Left one = ”لفٽ ون“ ڪهڻي ٿي بائين بازو اور
 انگليون کي سيڊ هڙي رکهر اور ڪچي اڳ سخت بنا ڪر
 روبرو ڪي جهٽ مين مونڊ هون ڪي برابر اوڀر اٿهاين
 هٿيلي سيڊ هي طرف پهر ٿي .

Two = ”ٽو“ ڪهڻي ٿي بائين بازو کي نيچي
 ڇهڙ ڪر ”اٽن شن“ هوجائين .

Begin = ”بگن“ کہتے هي اوپر کہے موافق بائیں بازو کو ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک اوپر اٹھا کر نیچے چھوڑیں .

Right begin = ”ریٹ بگن“ کہتے هي اوپر ”ون“ میں کہے موافق سیدھے بازو کو ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک اوپر اٹھا کر نیچے چھوڑیں اوپر اٹھانے کے وقت ہتھیلی بائیں طرف پھری رہے .

Alternate begin = ”الٹرنیٹ بگن“ کہتے هي سیدھے ہاری زانٹل کے موافق فرنٹ ہاری زانٹل میں بھی ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک کریں .

Follows begin = ”فالوس بگن“ کہتے هي سیدھے ہاری زانٹل میں کہے موافق فرنٹ ہاری زانٹل میں بھی ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک کریں .



Double begin = ”ڈبل بگن“

کہتے هي دونوں ہتھیلیاں ایک دوسرے کے مقابل رکھتے ہوئے ”ون“ میں کہے موافق ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں .

17 ARMS TO FRONT VERTECAL TO POSITION.

17 آرمس ٹو فرانت ورٹیکل ٹو پوزیشن

One = "ون" کہتے ہی بازوؤں اور انگلیوں



کو بغیر خمانے کے پھرتی کے ساتھ بازوؤں کو سامنے کی طرف سے اوپر اٹھا کر موڈ ہون کے اوپر سیدھے کھڑا کر لیں ہتھیلیاں ایک دوسرے کے مقابل ہوں دو ہاتھوں کے درمیان دونوں موڈ ہون کے درمیانی فاصلہ کے برابر جگہ رہے ۔

شکل نمبر 30

Two = "ٹو" کہتے ہی بازوؤں کو بغیر خمانے کے پھرتی کے ساتھ نیچے چھوڑ کر اٹن شن ہو جائیں ۔

Begin = "بگن" کہتے ہی اوپر کے موافق بازوؤں کو اوپر اٹھا کر نیچے چھوڑیں ہر بار اوپر اٹھا کر سیدھے کھڑا کرنے کے وقت دونوں بازو آزاد رہیں ۔

اگر ارادہ ہو تو "سید ہاری زانٹل" میں کہے موافق الگ الگ لفٹ - ریٹ - الٹرنیٹ اور فالوس میں ورزش کرنے کے بعد ڈبل میں بیٹھ کر سکتے ہیں ۔

18 ARMS BEND TO SHOULDERS TO POSITION.

آرمس بینڈ ٹو شو لڈ رس ٹو پوزیشن 18

One = ”ون“ کہتے ہی مٹھیان باندھ لیکر ہتھیلیوں



کو اندر کی طرف پھیر لیکر مٹھیان موند ہوں
کے بازو آئے موافق ہاتھوں کو کہنیوں کی
کیل سے اوپر اٹھائیں کلائی بازوؤں سے اچھی
طرح جمی رہے۔

Two = ”ٹو“ کہتے ہی ہاتھوں کو نیچے

چھوڑ کر مٹھیوں کو کھول کر اسٹنشن ہو
جائیں۔

شکل نمبر 31

Begin = ”بگن“ کہتے ہی اوپر کہے موافق ایک سے

8 تک اور 8 سے ایک تک ہاتھوں کے مٹھیوں کو اوپر
اٹھائیں اور نیچے چھوڑ کر مٹھیان کھول دیں ہر بار
مٹھیوں کو اوپر اٹھانے کے وقت بازو اور ہاتھ
آزاد رہیں۔

اگر خواہش ہو تو ہاری زائٹل میں کہے موافق

لفٹ - ریٹ - آلٹرنیٹ اور فانوس میں ورزش
کرنے کے بعد دونوں بازوؤں سے (ڈبل) بھی ورزش
کرائیں۔

19 ARMS BEND TO CHEST TO POSITION.

آرمس بینڈ ٹو چسٹ ٹو پوزیشن 19

One = "ون" کہتے ہی کہنیوں کو بازو کی



طرف موڈ ہون کی بلندی پر رہے
موافق پھرتی کے ساتھ اوپر اٹھا کر
موڈ ہے اور بازوؤں کو نیچے کی
طرف کچھ ایک خما کر انگلیوں کو اچھی
طرح جوڑ لیکر ہتھیلیاں نیچے کی
جہت رکھتے ہوئے سینے کے برابر ہاتھوں
کو لائنیں دونوں ہاتھوں کے درمیان
کچھ ایک جگہ چھوڑے رہیں ۔

شکل نمبر 32

Two = "ٹو" کہتے ہی ہاتھوں کو نیچے

چھوڑ کر اٹن شن ہو جائیں ۔

Begin = "بگن" کہتے ہی پہلے کہے موافق ایک

سے 8 تک اور 8 سے ایک تک کر کے اٹن شن ہو

جائیں اور خاموش کھڑے ہو جائیں ۔

یہ ورزش اگر ارادہ ہو تو سیدہ ہاری زانٹل میں

کہے موافق لفٹ - ریٹ اور الٹرنیٹ - فالوس

اور اس کے بعد ڈبل میں بھی کرا سکتے ہیں ۔

20 HEAD CLASP POSITION TO POSITION.

هٽ ڪلاسپ پوزيشن ٿو پوزيشن 20

One = ”ون“ ڪهٽي جي فوراً بازو وٺڻ ڪو-بازو وٺڻ



ڪي ٻي جهٽ ”سيڊ ٺاري زانٽل“
 ڪي موافق مونڊ ٺوڻ ڪي بلندي ڪي برابر
 لاڪر ڪهنيون ڪي هٿون ڪو موڙ ڪر
 هٿيليان روبرو ڪي جهٽ رڇ موافق
 انگليون ڪي پورو ڪو سر ڪي پيڇهه
 جوڙ ڪراچي طرح ڪي داٻين اور اسي
 وقت سر ڪو پيڇهه ڪي طرف هٽائين،
 جس ڪي انگليون ڪي پور پيڇهه ڪي

شڪل نمبر 33

طرف ڏهڪيل ڪي ڪهنيون پيڇهه هٽا ڪر سينه ڪو
 ڪچھ اٻھارين .

Two = ”ٿو“ ڪهٽي جي اوڀر ڪهٽي موافق جلدی

ڪي ساٿھ اٽڪ ڪي 8 اور 8 ڪي اٽڪ شمار ڪر ٿي ڪو
 عمل ڪرين .

21 HEAD PRESS POSITION TO POSITION.

ہڈ پریس پوزیشن ٹو پوزیشن 21

One = ”ون“ کہتے ہی ہتھیلیاں اوپر کی طرف



کئے ہوئے دونوں بازوؤں کو خم نہ کر کے
بازوؤں کی جہات سے اوپر اٹھا کر کہنیوں
سے کلائیوں کو اور پہونچوں سے ہاتھوں
کو موڑ کر انگلیوں کی پوروں کو سر پر
دب کر رکھیں۔ اسی وقت انگلیوں کو
پیچھے ہٹائے سر کا فوراً سر کو اوپر
اٹھائیں۔

شکل نمبر 34

Two = ”ٹو“ کہتے ہی بازوؤں کو خم نہ کر کے
فوراً نیچے چھوڑ کر اٹن شن ہو جائیں۔

Begin = ”بگن“ کہتے ہی ون اور ٹو میں کہے
موافق جلد جلد ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک
شمار کرتے ہوئے عمل کریں۔

22 ARMS VERTICAL CLASP.

آرمس ورٹیکل کلا سپ 22

One = ”ون“ کہتے ہی ہتھیلیاں اوپر رہے موافق

بازوؤں اور انگلیوں کو نہ خم کر بازوؤں کو بازوؤں

کي جهات فوراً سر کے اوپر اٹھا کر دونوں ہتھیلیاں
کو اس طرح مضبوط جمائیں کہ جس سے آوا
پیدا ہو۔



Two = ”ٹو“ کہتے ہی فوراً دونوں
ہاتھوں کو نیچے چھوڑ کر اٹن شن
ہو جائیں۔

Begin = ”بگن“ کہتے ہی اوپر وں
اور ٹو میں کہے موافق جلد جلد ایک سے
8 تک اور 8 سے ایک تک شمار کرتے ہوئے
عمل کریں۔

شکل نمبر 35

23 ARMS SIDE VERTICAL PALMS OUTWARDS.

آرمس سیڈ ورٹیکل پامس اوٹ ورڈس 23

One = ”ون“ کہتے ہی ہتھیلیاں نیچے رہے
موافق فوراً بازوؤں کو نہ خما کر سیدھے
سر کے اوپر بازوؤں کی جہات سے اٹھا کر
اس طرح کھڑا کریں کہ مونڈھوں کے اوپر
سیدھے کھڑے رہیں اور ہتھیلیاں باہر کی
طرف رہیں۔



Two = ”ٹو“ کہتے ہی فوراً بازوؤں
کو نیچے چھوڑ کر ہاتھوں کو رانوں سے
جمالیکر اٹن شن ہو جائیں۔

Begin = ”بگن“ کہتے ہی وں اور

شکل نمبر 36

ٹو میں کہے موافق جلد جلد ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک شمار کرتے ہوئے عمل کریں .

24 ARMS RISING BACKWARD TO POSITION.

آرمس ریزنگ بیک ورڈ ٹو پوزیشن 24

One = ”ون“ کہتے ہی بازوؤں اور انگلیوں کو سیدھے رکھے ہوئے اور ہتھیلیاں ایک دوسرے کے مقابل رکھے ہوئے اور جسم کو رو برو نہ جھکا کر بازوؤں کو پیچھے کی طرف حتی الامکان اوپر اٹھائیں .



Two = ”ٹو“ کہتے ہی ہاتھوں کو بازوؤں سے جما لیکر اٹن شن ہو جائیں .

Begin = ”بگن“ کہتے ہی اوپر ون اور ٹو میں کہے موافق ایک سے 8 تک

شکل نمبر 37

اور 8 سے ایک تک شمار کرتے ہوئے عمل کریں .

25 HIPS FIRM.

ہپس فرم 25

One = ”ون“ کہتے ہی فوراً ہاتھوں کو کمر پر

اس طرح مضبوط رکھیں کہ انگلیاں رو برو اور انگوٹھا پیچھے رہے اور کہنیاں بازو کی جہات میں رہیں .

Two = ”ٺو“ کہتے هي فوراً ٻاڻھون کو چھوڙ کر
اٿڻ شن ھو جائين .



Begin = ”بگن“ کہتے هي ون اور
ٺو مين کہے موافق جلد جلد ايک سے 8
ٺک اور 8 سے ايک ٺک اعداد شمار کرتے
ھوئے عمل کرين .

26 LEG EXERCISES.

شکل نمبر 38

لگ بکسر سيزس 26

ٻاؤن کی ورزش.

ON THE TOES RISE AND SINK.

آن دی * ٺوس ريز اينڊ سنڪ .



Hips firm = ”ٻيس فرم“ اوڀر کہے
موافق عمل کرين .

One = ”ون“ کہتے هي دونون
ايڙيان زمين ٻر اچھي طرح ٺيک کر پنجنون
کو جھان ٺک ھوسکے اوڀر اٿھائين - جسم کا
سارا بوجھ ايڙيون ٻر رکھين .

Two = ”ٺو“ کہتے هي پنجنون کو
زمين ٻر ٺيک کو کھڙے ھو جائين .

شکل نمبر 39

* نوٺ — ٺوس کے واؤ کو مچھول ٻڙھين .

= Begin "بگن" کہتے هي ون اور ٽو ۾ هيں ڪم ۾

موافق ايڪ ۾ 8 ٽڪ اور 8 ۾ ايڪ ٽڪ شمار ڪرڻ ۾ ٿو
عمل ڪريں .

27 ON THE HEELS RISE AND SINK.

آن ڊي هيلس ريز اينڊ سنڪ

= One "ون" کہتے هي پاڻ ۾ ڪي پنڊج ۾ زمين ۾
اچي طرح ٽڪا ليڪر جهاڻ ٽڪ ۾ ٻوڪي ايڙيون ڪو اوڀر



شڪل نمبر 40



شڪل نمبر 41

اٿائين اٿنائين ۾ وقت ڏنن ايڙيا اچي طرح ايڪ
ڏوسري ۾ جمڻ ۾.

= Two "ٽو" کہتے هي ايڙيون ڪو زمين ۾
رڪه ڏيں .

= Begin "بگن" کہتے هي ايڪ ۾ 8 ٽڪ اور 8 ۾

ايڪ ٽڪ عمل ڪريں .

28 FEET CLOSE—FEET OPEN.

28 فیٹ کلوز — فیٹ اوپن

One = ”ون“ کہتے ہی پاؤں کے پینچوں کو کچھ



ایک اوپر اٹھا کر دونوں کو ایک دوسرے سے جھالیکر ایڑیوں کے بل کھڑے ہو جائیں اور ایڑیاں ملی ہوئی رہیں۔

Two = ”ٹو“ کہتے ہی پاؤں کے

پینچوں کو کچھ ایک اوپر اٹھا کر دونوں کو الگ الگ رکھ زمین سے لگا کر کھڑے ہو جائیں۔ ایڑیاں ایک دوسرے سے ملی ہوئی ہوں۔

شکل نمبر 42

Begin = ”بگن“ کہتے ہی اوپر ون اور ٹو میں

کھسے موافق پاؤں کے پینچوں کو ملائیں اور جدا کریں اس طرح 8 بار کرنا ہوگا۔

29 HALF KNEE BEND AND STRETCH.

29 ہاف نی بند اینڈ اسٹریچ

One = ”ون“ کہتے ہی ایڑیاں

اوپر نہ اٹھا کر زانوں کو آدھے خمائیں۔

Two = ”ٹو“ کہتے ہی زانوں

سیدھے کر لیکر کھڑے ہو جائیں۔



Begin = ”بگن“ کہتے ہی ایک سے

8 تک اور 8 سے ایک تک شمار کرتے

شکل نمبر 43

ہوئے عمل کریں۔

30 FULL KNEE BEND AND STRETCH.

فل نی بند اینڈ سٹریچ 30

One = "ون" کہتے ہی ایڑیوں کو اوپر اٹھا کر
زانوں کو خم کر بیٹھیں - زانوں ایک



دوسرے سے نہ ملیں .

Two = "ٹو" کہتے ہی زانوؤں کو
سیدھے کر لیکر ایڑیاں زمین پر ٹیک کر
کھڑے ہو جائیں .

شکل نمبر 44

Begin = "بگن" کہتے ہی ایک سے 8 تک اور
8 سے ایک تک شمار کرتے ہوئے عمل کریں .

31 SIDE TOE TOUCH LEFT.

سید ٹو ٹچ لفٹ 31

One = "ون" کہتے ہی بائیں پاؤں کا انگوٹھا



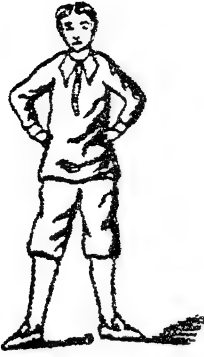
بائیں جہت 8 انچ کے فاصلہ پر زمین
کو لگے موافق بائیں پاؤں فوراً بائیں
جہت دراز کریں اور جسم کا پورا
بوجھ سیدھے پیر پر ہی رہے .

Two = "ٹو" کہتے ہی بائیں

پاؤں سیدھے پاؤں سے ملا لیکر
سیدھے کھڑے ہو جائیں .

شکل نمبر 45

Right begin = ”ریٹ بگن“ کہتے ہی بائیں پاؤں



شکل نمبر 46

سے لگے موافق سیدھے پاؤں سے بھی
ایک سے ۸ تک اور ۸ سے ایک تک
شمل کریں .

Alternate begin = ”الٹرنیٹ

بگن“ کہتے ہی اوپر کہے موافق
”ون“ بایاں اُنگوٹھا بائیں طرف
رکھ کر ”ٹو“ کو بائیں پاؤں سے ملا لیں
”تری“ سیدھا اُنگوٹھا سیدھی

طرف رکھ کر ”فور“ کو بائیں پاؤں سے ملا لیں
”فیو“ بایاں اُنگوٹھا بائیں جہت رکھیں - اسی طرح
ایک سے ۸ تک اور ۸ سے ایک تک عمل کریں .

Follows begin = ”فالوس بگن“ کہتے ہی ”ون“



شکل نمبر 47

بایاں اُنگوٹھا بائیں جہت ہی رکھ کر
”ٹو“ واپس نکال لیں اور فوراً اسی
وقت سیدھا اُنگوٹھا سیدھی جہت
رکھیں ”تری“ سیدھا اُنگوٹھا واپس
لیکر اسی وقت بایاں اُنگوٹھا بائیں
جہت رکھیں - اسی طرح ایک
دوسرے کے مقابل ایک سے ۸ تک اور ۸

سے ایک تک شمار کرتے ہوئے شمل کرنا ہوگا .

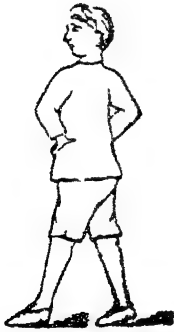
Double begin = ”ڈبل بگن“ کہتے ہی ”ون“

باياں انگوڻها بائيں جهت 9 انچ کي فاصلو ٻر اور سيدھا
 انگوڻها سيدھي جانب 9 انچ کي فاصلو ٻر فوراً ايک
 جي وقت ميں جسم کو کڇھه ايک اوڀر اٻھار کر رکھيں
 ”ٿو“ فوراً دونوں کو جمالين۔ ”ٿري“ اسي موافق باياں
 انگوڻها بائيں جانب اور سيدھا انگوڻها سيدھي جانب
 ڏالکر ”فور“ کو جمالين اسي طرح جلد جلد ايک سے
 8 تک اور 8 سے ايک تک عمل کریں .

32 FORWARD TOE TOUCH.

فارورڊ ٿو ٽچ

Left begin = ”لفٽ بگن“ کہتے جي باياں انگوڻها



روڀرو کي طرف 8 انچ کي فاصلو ٻر
 رکھ کر ”ٿو“ کو پيچھه لين ”ٿري“
 کو پھلے کي موافق روڀرو رکھ کر ”فور“
 کو پيچھه لے لين اسي طرح ايک سے
 8 تک اور 8 سے ايک تک شمار کرتے ٻوئے
 عمل کریں۔ باقي تمام ”سيد ٿو ٽچ“

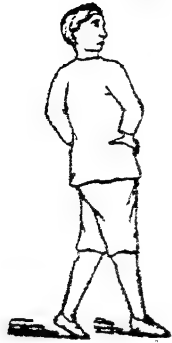
شکل نمبر 48

کي موافق جي ورزش کریں .

Right begin = ”ريٽ بگن“ کہتے جي بائيں

انگوڻھي کي موافق سيدھي انگوڻھي سے بهي وڃي
 کام کریں .

Right begin = ” ريت بگن ” کہتے هي سيدھا
انگوٹھا پيڇه ڪي طرف 8 انچ ڪے فاصلہ
پرايڪ سے 8 تڪ اور 8 سے ايڪ تڪ رکھ ڪو
اٹھائين .



شکل نمبر 50

Alternate begin = ” آلترونيٽ بگن ”
سيدھ ٿو ٽپ ۾ ميں ڪه ڪے موافق انگوٹھون
ڪو پيڇه ڪے رکھين .

Follows begin = ” فالوس بگن ” کہتے هي سيدھ

ٿو ٽپ ۾ ميں ڪه ڪے موافق انگوٹھون ڪو پيڇه ڪے رکھين .

Double begin = ” ڊبل بگن ” کہتے هي دونوں

انگوٹھون ڪو ايڪ هي وقت ميں پيڇه ڪي طرف 8

انچ ڪے فاصلہ پر زمين ڪو لڳے موافق ايڙيون ڪو جوڙ ڪو

پيڇه ڪي پھاند ڪر فوراً پھلے ڪے مقام پر پھاندين اسي

طرح جلد ايڪ سے 8 تڪ اور 8 سے ايڪ تڪ شمار

ڪرتے هوئے عمل ڪرين .

34 KNEE RISING.

ني ريزنگ 34

Left one = ” لفٽ ون ” کہتے هي زانو سے

نيچے پاؤں اور انگوٹھا سيدھا نيچے ڪي طرف

ڇھوڙ ڪر پاؤں اس طرح اٹھائين ڪہ ران زمين ڪے

متوازي هو اور زانو ميں زاويئہ قائم پيدا هو .

Two = ”ٽو“ ڪهڙي ٻي اوڀر اٿها يا ٻاڻ پاڻ

نيچي ڇهڙ ڪر ڪهڙي ٻي اوڀر .



Begin = ”بگن“ ڪهڙي ٻي اوڀر

ڪهڙي موافق ايڪ 8 ٽڪ اور 8 ڪهڙي
ايڪ ٽڪ شمار ڪر ٿي ڪهڙي ڪهڙي .

Right begin = ”ريٽ بگن“

ڪهڙي ٻي بائي پاڻ 8 ڪهڙي موافق

سڀڌ پاڻ 8 ڪهڙي ٻي جلد جلد ايڪ 8

8 ٽڪ اور 8 ڪهڙي ايڪ ٽڪ عمل ڪهڙي .

شڪل نمبر 51

Alternate begin = ”آلٽرنيٽ بگن“ ڪهڙي ٻي ٻي

ڪهڙي موافق ايڪ 8 ٽڪ اور 8 ڪهڙي ايڪ ٽڪ عمل ڪهڙي .

Follows = ”فالوس“ ڪهڙي ٻي ٻي ڪهڙي موافق

ايڪ پاڻ ڪهڙي مقابل ميڊ ٻي ٻي پاڻ ڪهڙي جلد جلد

ايڪ 8 ٽڪ اور 8 ڪهڙي ايڪ ٽڪ عمل ڪهڙي .

شڪل نمبر 52



شڪل نمبر 53



Double begin = ”ڊبل بگن“ ڪهڙي ٻي پاڻ اور

انگوڙ ٻي ٻي ڪهڙي موافق نيچي ڇهڙ ٻي ٻي ٻي ٻي

پاؤں جمائے ہوئے جلد جلد ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں .

35 LEG RISING SIDE WAYS.

نگ ریزنگ سیڈ ویس 35

One = ”ون“ کہتے ہی پاؤں - پنجم اور انگوٹھا



شکل نمبر 54

ایک ہی سیدھ میں رکھتے ہوئے
بایاں پاؤں بائیں جہت جہاں
تک ہوسکے اوپر اٹھا کر صرف
سیدھے پاؤں پر کھڑے رہیں -
کھڑے رہنے کے وقت جسم کمر سے
کچھ ایک بائیں جہت جھکا ہوا
رہے .

Two = ”ٹو“ کہتے ہی بایاں

پاؤں نیچے چھوڑ کر کھڑے ہو جائیں .

Begin = ”بگن“ کہتے ہی پہلے کہے موافق بائیں



شکل نمبر 55

پاؤں کو جلد جلد ایک سے
8 تک اور 8 سے ایک تک
اوپر اٹھانا چاہئے - (اوپر
اٹھانیکے بعد کچھ ایک
وقت اوپر ہی ٹھہرا کر بعد
میں نیچے چھوڑیں .)

Right = ”ریٹ“
کہتے ہی بائیں پاؤں کے

موافق سیدھے پاؤں سے بھی ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں - پاؤں اٹھانے کے وقت جسم سیدھی طرف کچھ ایک جھکا ہوا رہے۔

Alternate = ”آلٹرنیٹ“ کہتے ہی پہلے کہے موافق ایک وقت بائیں پاؤں اور دوسرے وقت سیدھا پاؤں بازوؤں کی طرف اٹھائیں - ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں۔

Follows = ”فالوس“ کہتے ہی پہلے کہے موافق بائیں پاؤں بائیں جہت میں اٹھا کر نیچے چھوڑنے کے وقت سیدھا پاؤں سیدھی جہت میں اوپر اٹھائیں اور سیدھا پاؤں چھوڑنے کے وقت بائیں پاؤں اٹھائیں اسی طرح ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں۔

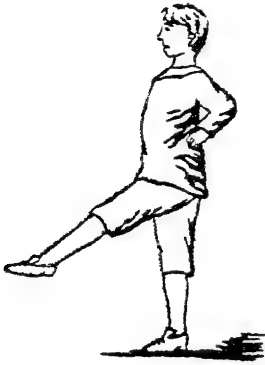
Double = ”ڈبل“ کہتے ہی لفٹ ون میں کہے موافق دونوں پاؤں بھی سیدھے جما کر فوراً اوپر اچھل کے کھڑے ہوئے مقام پر کھڑے ہو جائیں یہ جلد جلد ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں۔

36 LEG RISING FORWARD.

لگ ریزنگ فار ورڈ 36

One = ”ون“ کہتے ہی پاؤں اور انگوٹھے سیدھے ایک ہی سیدھے میں رکھتے ہوئے بائیں پاؤں

سامنے کی طرف جہاں تک ہوسکے اوپر اٹھائیں - اس وقت جسم کچھ ایک روبرو جھکا ہوا رہے .



Two = ”ٹو“ کہتے ہی بائیں پاؤں سیدھے پاؤں سے جوڑ کر کھڑے ہو جائیں .

شکل نمبر 56

Begin = ”بگن“ کہتے ہی اوپر کھڑے موافق ایک

سے 8 تک اور 8 سے ایک تک برابر عمل کریں .



Right begin = ”ریٹ بگن“

کہتے ہی بائیں پاؤں کے موافق سیدھے پاؤں سے بھی ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک برابر عمل کریں .

شکل نمبر 57

Alternate begin = ”آلٹرنیٹ بگن“ پہلے کہے

موافق ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں .

Follows = "فالوس" کہتے ہی ایک پاؤں کے

مقابل میں دوسرا پاؤں جلد جلد ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک اٹھائیں .

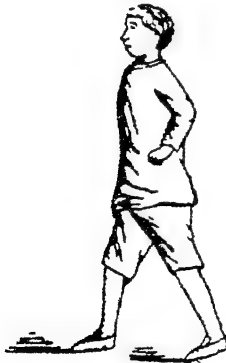
Double = "ڈبل" کہتے ہی "ون" میں کہے

موافق دونوں پاؤں سیدھے رکھ کر فوراً اوپر اچھل کر پہلے کھڑے ہوئے مقام پر کھڑے ہو جائیں - ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں .

37 LEG RISING BACKWARD.

لگ ریزنگ بیک ورڈ 37

Left begin = "لفٹ بگن" کہتے ہی (لگ ریزنگ



فارورڈ) میں کہے موافق بائیں پاؤں پیچھے کی طرف جہاں تک ہو سکے اوپر اٹھائیں جسم کچھ ایک پیچھے کی سمت جھکا کر جلد جلد ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں .

شکل نمبر 58

Right begin = "رایٹ بگن" کہتے ہی بائیں پاؤں

کے موافق سیدھے پاؤں کو بھی پیچھے کی طرف جہاں

تک ٻوسڪي ايڪ سئ 8 تڪ اور 8 سئ ايڪ تڪ اوڀر
اڻڻائين .

Alternate = ”آلٽرنيٽ“ ڪهڙي جي ٻهله ڪهڙي
موافق يه ورزش بهي ڪري .



Follows = ”فالوس“ ڪهڙي جي ٻهله
ڪهڙي موافق اسڪوبهي عمل ميڻ لائين .

Double = ”ڊبل“ ڪهڙي جي فوراً
اوڀر اچهل ڪر دونون پاؤن پيچهي دراز
ڪر ڪي جهڙ سئ ٻهله مقام ڀر ڪهڙي
هو جائين - ايڪ سئ 8 تڪ اور 8 سئ
ايڪ تڪ عمل ڪري .

شڪل نمبر 59

38 SIDE CHARGE TO POSITION.

سيڊ چارج ٽو پوزيشن 38

Left one = ”لفٽ ون“ ڪهڙي جي زانو انگوڻهي



ڪي برابر اوڀر رهئ موافق باياں
پاؤن بائين طرف پهراڪر سيڊ هي
پاؤن ڪو اپني جڳهه سئ نه هلاڪر
باياں پاؤن بائين جهت 24 انچ
فاصله ڀر رڪهيں اور سيڊ هي ايڙي
ران اور پيڻهي - سيڊ هي ايڪ جي

شڪل نمبر 60

سيڊ هم ميڻ رهئ جسم بائين طرف جهڪا رهئ .

Two = ”ٽو“ ڪهڙي ٻاڻا پاڻ سڀڏهه پاڻ
سے ملا ڪر ڪهڙے ٻو جاڻیں .



Begin = ”بگن“ ڪهڙي ٻو
ٻهله ”ون“ ميں ڪهے موافق
ايڪ سے 8 ٽڪ اور 8 سے ايڪ ٽڪ
عمل ڪريں .

Right = ”ريٽ“ ڪهڙي ٻو
ٻاڻيں پاڻ ڪے موافق سڀڏهه پاڻ
سے بهي ڪريں .

شکل نمبر 61

Alternate = ”آلٽرنيٽ“ ڪهڙي ٻو ٻهله ڪهے
موافق ايڪ سے 8 ٽڪ اور 8 سے ايڪ ٽڪ عمل ڪريں .

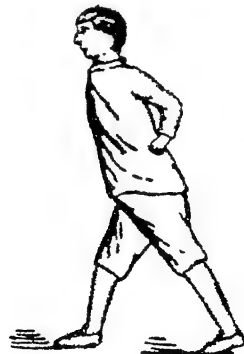
39 FORWARD CHARGE.

فارورڊ چارج 39

Left = ”لفٽ“ ”سيڏ چارج“ ميں ڪهے موافق



شکل نمبر 61



شکل نمبر 62

ٻاڻا پاڻ روبرو 24 انچ فاصله ٻر ڏالين جسم روبرو

جھکا رہے پیٹھ اور سیدھے پاؤں کی ایڑی ایک سیدھ میں رہے ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں .

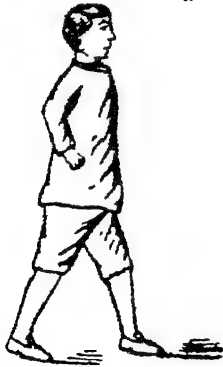
Right = ”ریٹ“ کہتے ہیں بائیں پاؤں کے موافق سیدھے پاؤں سے وہی عمل کریں .

Alternate = ”آلٹرنیٹ“ پہلے کہے موافق یہ بھی ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں .

40 BACKWARD CHARGE.

بیاک ورڈ چارج (40)

Left one = ”لفٹ ون“ کہتے ہیں سیدھے چارج



میں کہے موافق بائیں پاؤں پیچھے ڈالیں جسم پیچھے کی طرف جھکا ہوا رہے سیدھے پاؤں ران اور سینہ ایک ہی سیدھ میں رہے .

Right = ”ریٹ“ بائیں طرف کئے موافق سیدھے طرف بھی کریں .

شکل نمبر 64

Alternate = ”آلٹرنیٹ“ پہلے کہے موافق اس

ورزش کو بھی ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں .

41 SIDE LUNGE.

سیڈ لنج 41

Left one = ”لفٹ ون“ کہتے ہی جسم کو سیدھا



رکھ کر زانو اذگو ٹھے کی
سیدھ میں برابر اوپر رہے موافق
بایاں پاؤں بائیں طرف 30 انچ
کے فاصلہ پر رکھیں - سیدھا پاؤں
سیدھا رکھ کر پیٹھ کو کچھ
ایک پیچھے کی طرف جھکا کر
سینہ ابھار کر کھڑے رہیں .

شکل نمبر 65

Two = ”ٹو“ بایاں پاؤں سیدھے پاؤں سے ملا



کر کھڑے ہو جائیں .

Begin = ”بگن“ کہتے ہی

ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک
تک عمل کریں .

Right = ”ریٹ“ کہتے ہی

بائیں پاؤں کے موافق سیدھے
پاؤں سے عمل کرنا ہوگا .

شکل نمبر 66

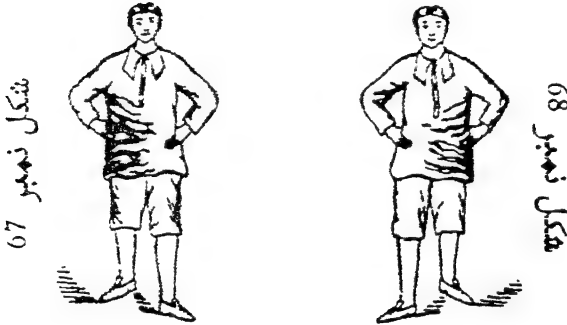
Alternate = ”آلٹرنیٹ“ اوپر کہے موافق

عمل کریں .

42 FORWARD LUNGE.

42 فارورڈ لنچ

Left = " لفٹ " سید لُنچ میں کہے موافق بائیں
 پاؤں 36 انچ فاصلہ پر روبرو رکھیں اور ایک سے 8 تک
 اور 8 سے ایک تک عمل کریں .



Right = " ریٹ " بائیں پاؤں کے موافق سیدھے
 پاؤں کا بھی عمل کریں .
 Alternate = " آلٹرنیٹ " اوپر کہے موافق یہ
 ورزش بھی عمل میں لائیں .

43 KNEELING.

43 نیلنگ

Left one = " لفٹ ون " کہتے ہی بائیں پاؤں
 پیچھے کی طرف 12 انچ فاصلہ پر رکھ کر ایڑی اوپر
 اٹھا کر بائیں زانو زمین پر ٹیک کر بیٹھیں سیٹھ
 ابھارے ہوئے جسم کو سیدھا رکھیں .

Two = ”ٹو“ کہتے ہی فوراً اٹھ کر بائیاں پیاؤں
سیدھے پیاؤں سے ملا لیں۔



Begin = ”بگن“ کہتے ہی اوپر کھڑے
موافق ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک
عمل کریں۔

شکل نمبر 69

Right = ”ریٹ“ کہتے ہی بائیں پیاؤں کے موافق
ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل
کرنا ہوگا۔



Double = ”ڈبل“ کہتے ہی دونوں
زانوؤں کو بھی زمین پر ٹیک کر سینہ
اٹھارے ہوئے جسم کو سیدھا رکھ کر زانو

شکل نمبر 70



اور انگلیوں کے بل بیٹھیں - ایڑیاں اوپر
اٹھی ہوئی ہوں اس کا بھی ایک سے 8 تک
اور 8 سے ایک تک عمل کریں۔

44 CROSS LEGS.

شکل نمبر 71

کر اس لگ 44

Left one = ”لفٹ ون“ کہتے ہی فوراً کچھ ایک
اوپر اچھل کر قینچی کے موافق بائیاں پیاؤں سیدھے

پاؤں کے روبرو سے سیدھی طرف اور سیدھا پاؤں بائیں طرف کچھ ایک دوری پر ڈال کر ایڑیوں کو اوپر اٹھائے ہوئے جسم کو سیدھا اور سینہ کو ابھار کر دونوں پاؤں زانوؤں کی جگہ سے خم کر کھڑے رہیں۔



Two = ”ٹو“ کہتے ہی اوپر اچھل کر

بایاں پاؤں بائیں طرف اور سیدھا پاؤں شکل نمبر 72

سیدھی طرف رکھ کر ایک دوسرے سے جوڑ کر سیدھے کھڑے ہو جائیں۔

Begin = ”بگن“ کہتے ہی اوپر کہے موافق

جادی کے ساتھ ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں۔

45 BODY FORWARD BEND.

ہاڈی فارورڈ بند 45

Head clasp یا ”ہیپس فرم“ = Hips firm



”ہڈ کلا سٹ“ کی حالت میں کھڑے رہنے کے وقت ذیل میں بتلائی گئی ورزش کرانا چاہئے۔

One = ”ون“ کہتے ہی فوراً جسم

اور سر کو سیدھا رکھ کر جسم کو کمر سے روبرو کی طرف ایسا جھکائیں کہ جسم

شکل نمبر 73

زمین کے متوازي (Parallel) - (پارالل) ہو اور دونوں
پاؤں سیدھے کھڑے رہیں .

Two = ”ٹو“ کہتے ہی جسم کو اوپر اٹھا کر
سیدھے کھڑے ہو جائیں .

Begin = ”بگن“ ”ون“ میں کہے موافق
آہستگی کے ساتھ ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک
تک عمل کریں .

46 BODY BACKWARD BEND.

بادی بیاک ورڈ بند 46

One = ”ون“ کہتے ہی سینہ اور ٹھوڈی کو
اچھی طرح رو برو اٹھا کر جسم کو کمر سے
جہاں تک ہو سکے پیچھے کی طرف
جھکائیں اور دونوں پاؤں سیدھے رہیں .
Two = ”ٹو“ کہتے ہی پیچھے جھکے
ہوئے جسم کو سیدھا کر لیکر کھڑے
ہو جائیں .



شکل نمبر 74

Begin = ”بگن“ کہتے ہی اوپر کہے موافق

دیر سے ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل
کریں .

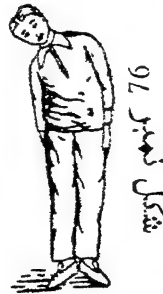
Alternate begin = ”آلٹرنیٹ بگن“ کہتے ہی ون اور ٹو کو جسم رو برو جھکا کر پھر سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ تری اور فور کو جسم پیچھے کی طرف جھکا کر پھر سیدھے کھڑے ہو جائیں فیو اور سکس کو جسم رو برو کی طرف جھکا کر دوبارہ سیدھے ہو جائیں اسی طرح دیری کے ساتھ ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کرنا ہوگا۔

Position = ”پوزیشن“ - Hips firm - ہپس فرم
Head clasp - ہڈ کلاسیپ مذکور الصدر میں کوئی ایک
کرائے کے بعد ضرور ذیل کی ورزش کرانی چاہئے۔

47 BODY SIDEWAYS BEND.

ہاڈی سیڈ ویس بند 47

Left one = ”لفٹ ون“ کہتے ہی جسم اور سر کو سیدھے رکھ کر جسم کو کمر سے دیری کے ساتھ جہاں



تک ہو سکے بائیں جہت جھکائیں۔

Two = ”ٽو“ ڪهڙي جسم سيدھا ڪر ڪي ٻڙي
ھو جائين .

Begin = ”بگن“ ”ون“ ميں ڪهڙي موافق ايڪ
س 8 ٽڪ اور 8 س 8 ايڪ ٽڪ عمل ڪريں .

Right one = ”ريٽ ون“ ڪهڙي بائیں طرف
نہي موافق سيد ھي طرف بهي عمل ڪريں .

Alternate = ”آلٽرنيٽ“ ڪهڙي ”باڏي
فارورڊ بند“ ميں ڪڙي موافق جسم ڪو بائیں اور سيد ھي
دونوں جھات ميں بهي جھڪا ڪراڻھائين .

48 BODY TURNING.

باڏي ٽرننگ 48

Left turn = ”لفٽ ٽرن“ ڪهڙي ھي سر - جسم -



پاؤں ڪو سيد ھ رکھ ڪر ڪمر س 8 اوڀر ڪي
حص ڪو ڊيري ڪي ساڻھ بائیں جھت
پھرائين .

Two = ”ٽو“ ڪهڙي ھي ڪمر س 8
اوڀر ڪا حص سيد ھي طرف پھرائين .

Begin = ”بگن“ ڪهڙي ھي اوڀر

ڪهڙي موافق ايڪ س 8 ٽڪ اور 8 س 8

شکل نمبر 77

ايڪ ٽڪ عمل ڪريں .

Right turn = ”ریٹ ٹرن“ کہتے ہی لفٹ میں



کئے موافق جسم کو سیدھی جہت میں
پھرائیں ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک
عمل کریں ۔

Alternate = ”آلٹرنیٹ“ باڈی

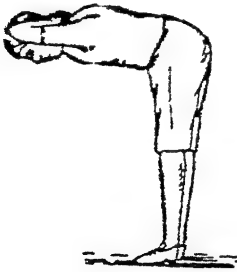
بندنگ میں کہے موافق ایک سے 8 تک
اور 8 سے ایک تک عمل کرنا چاہئے ۔

شکل نمبر 78

49 BODY TO THE RIGHT (LEFT) CIRCLE.

باڈی ٹو دی ریٹ (لفٹ) سرکل 49

Begin = ”بگن“ کہتے ہی پاؤں نہ ہلا کر سیدھے



رکھ کر باڈی فارورڈ بندنگ میں
کہے موافق جسم کو رو برو جھکا کر
سیدھی (بائیں) جہت سے گول
اطراف پھرانا شروع کریں - اس
طرح جسم کو پھرانے کے وقت
بازوؤں کی طرف ”باڈی سیدھ

شکل نمبر 79

ویس بند ”میں کہے موافق اور پیچھے کی طرف
باڈی بیاک ورڈ ”بند“ میں کہے موافق جسم رہنا
ہوگا اور سامنے کی طرف جب جسم آتا ہے تو باڈی

”فارورڈ بند“ میں کہے موافق رہنا چاہئے اسی طرح
جسم کو گھما تے رہنا چاہئے .
Halt = ”ہالٹ“ کہتے ہی جسم کا گھمانا موقوف
کر کے سیدھے کھڑے ہو جائیں .

50 HEAD FORWARD BEND.

ہڈ فارورڈ بند 50

One = ”ون“ کہتے ہی ٹھوڈی کو اندر کی طرف
جھکا لیکر سر روبرو جھکائیں .



Two = ”ٹو“ کہتے ہی سر اوپر
اٹھا کر سیدھے کھڑے ہو جائیں .

Begin = ”بگن“ کہتے ہی اوپر کہے
موافق دیری سے ایک سے 8 تک اور 8 سے
ایک تک عمل کریں .

شکل نمبر 80

51 HEAD BACKWARD BEND.

ہڈ بیک ورڈ بند 51

One = ”ون“ کہتے ہی سر کو اچھی طرح پیچھے
کی جہت جھکا کر ٹھوڈی کو روبرو اٹھائیں .

Two = ”ٹو“ کہتے ہی سر کو سیدھا کر لیکر کھڑے
ہو جائیں .

Begin = ”بگن“ کہتے ہی اوپر کہے موافق دیری



کے ساتھ ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں۔

Alternate = ”آلٹرنیٹ“ باڈی بیاک

ورڈ بند میں کہے موافق اسکو عمل میں لائیں۔

52 HEAD LEFT SIDE BEND.

شکل نمبر 81

ہڈ لفٹ سیڈ بند 52

One = ”ون“ کہتے ہی ٹھوڈی اندر کھینچ لیکر



سر کو جہاں تک ہوسکے بائیں طرف جھکائیں۔

Two = ”ٹو“ کہتے ہی سر سیدھا

کر لیکر کھڑے ہو جائیں۔

Begin = ”بگن“ کہتے ہی اوپر کہے

موافق ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں۔

شکل نمبر 82

53 HEAD RIGHT SIDE BEND.

ہڈ ریٹ سیڈ بند 53

One = ”ون“ کہتے ہی ٹھوڈی کو اندر کی طرف

کھینچ لیکر سر کو جہاں تک ہو سکے سیدھی جہت میں جھکا ئیں .



شکل نمبر 83

Two = ”ٹو“ سر سیدھا کر لیکر

کھڑے ہو جائیں .

Begin = ”بگن“ کہتے ہی اوپر

کہے موافق دیری سے ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں .

Alternate = ”آلٹرنیٹ“ باڈی

بندنگ فارورڈ میں کہے موافق عمل کرنا ہوگا .

54 HEAD TURNING.

ہڈ ٹرننگ 54

Left turn = ”لفٹ ٹرن“ کہتے ہی سر کو روبرو

جھکانے کے بغیر شانوں کو نہ ہلا کر ٹھوڈی

کو اندر کھینچ لیکر سر کو دیری سے

بائیں جہت پھرائیں .

Two = ”ٹو“ کہتے ہی سر سیدھا

کر لیکر کھڑے ہو جائیں .

Begin = ”بگن“ کہتے ہی اوپر

کہے موافق سر کو دیری سے ایک سے

8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں .



شکل نمبر 84

Right turn = ”رہٹ ٹرن“ کہتے ہی سر کو رو برو



نہ جھکا کر اور شانوں کو نہ ہلا کے ٹھوڈی
کو اندر کی طرف کھینچ کر سر کو سیدھی
جہت میں آہستہ پھرائیں .

Two = ”ٹو“ کہتے ہی سر سیدھا

کر لیکر کھڑے ہو جائیں .

Begin = ”بگن“ کہتے ہی اوپر

کھڑے موافق دیر سے ایک سے 8 تک اور
8 سے ایک تک عمل کریں .

شکل نمبر 85

Alternate = ”آلٹرنیٹ“ باڈی بندنگ بیباک

ورد میں کھڑے موافق اسکو بھی عمل میں لائیں .

55 HEAD TO THE RIGHT (LEFT) CIRCLE.

ہڈ ٹو دی ریت (لفٹ) سرکل 55

Begin = ”بگن“ کہتے ہی جسم کو آگے اور



پیچھے نہ جھکا کر اور شانوں کو نہ ہلا کر سر
کو ”فارورڈ بندنگ“ میں کھڑے موافق رو برو
جھکا کر Circle - سرکل (گردش) کروانا
شروع کریں .

اس طرح پھر نے میں جب بازوؤں

کی طرف سر آتا ہے تو ”سید بندنگ“ میں

شکل نمبر 86

کہے موافق اور پیچھے جانے کے وقت ”بیاک ورڈ
 بند“ میں کہے موافق اور سامنے آنے کے وقت
 ”فارورڈ بند“ میں کہے موافق رہنا چاہئے سر کو گھمانے
 کے وقت جلدی نہ کرنا چاہئے۔

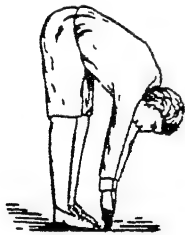
Halt = ”ہالٹ“ کہتے ہی فوراً سر کو سیدھا
 کر لیکر کھڑے ہو جائیں۔

Position = ”پوزیشن“ کہتے ہی ہاتھوں کو
 نیچے چھوڑ کر ”اٹن شن“ کی حالت میں آجائیں۔

56 BODY BENDING.

باڈی بندنگ 56

(یہ ورزش فرنٹ ورٹیکل میں کھڑے کر کے کرنا چاہئے)



شکل نمبر 87

One = ”ون“ کہتے ہی جسم کو
 کمر سے اوپر آہستگی کے ساتھ روبرو
 جھکائیں دونوں بازو جسم کے ساتھ
 ساتھ نیچے لا کر انگلیوں کے پوروں
 سے پاؤں کے انگوٹھوں کو چھوئیں دونوں
 پاؤں سیدھے رکھنا چاہئے۔

Two = ”ٹو“ کہتے ہی جسم آہستگی کے ساتھ
 اوپر اٹھا کر سیدھے کھڑے ہو جائیں۔

Begin = ”بگن“ اوپر کہے موافق آہستگی سے ایک
 سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں۔

Position = ”پوزیشن“ کہتے ہی اوپر اٹھے ہوئے

دونوں بازو نیچے چھوڑ کر اٹن شن ہو جائیں .

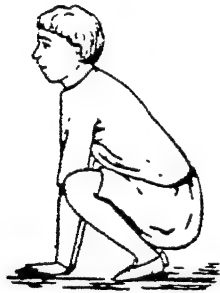
GROUND EXERCISE.

گروئنڈ بکسر سیز

57 HANDS ON GROUND.

ہینڈس آن گروئنڈ 57

One = ”ون“ کہتے ہی زانوؤں کو خما کر اس



شکل نمبر 88

طرح بیٹھیں کہ ہاتھوں کو پاؤں کے دروبرو ایک فٹ فاصلہ پر ایک دوسرے کے بازو رکھیں اس طرح کہ انگلیاں برابر پاؤں کے دروبرو بیچ میں رہیں ہتھیلیاں زمین پر لگی ہوئی ہوں سربرابر اوپر اٹھا

کو سیدھا رکھ کر دروبرو دیکھتے رہیں .

اشارہ :— ذیل میں بتلائی گئی Ground - (گروئنڈ)

یعنے زمین کی ورزش اسی (پوزیشن) حالت میں کرانا چاہئے .

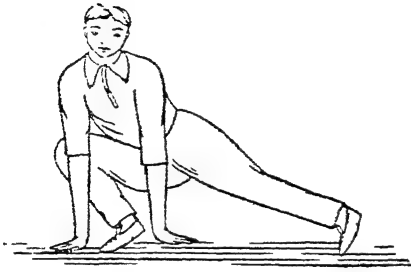
Two = ”ٹو“ کہتے ہی فوراً اٹن شن ہو کر کھڑے

ہو جائیں .

58 FOOT TO THE LEFT SIDE.

فٹ ٹو دی لفٹ سیڈ 58

One = ”ون“ کہتے ہی بازوؤں اور سر کو نہ خما کر



کچھ اوپر کو اچھل کر
انگوٹھا زمین کو لگے
موافق بائیں پاؤں بائیں
جہت میں اچھی طرح
دراز کریں .

Two = ”ٹو“

شکل نمبر 89

کہتے ہی ہاتھوں کے بل کچھ ایک اوپر اچھل کر بائیں
پاؤں موڑ کر بیٹھ جائیں .

Begin = ”بگن“ کہتے ہی اوپر ون اور ٹو میں

کہے موافق جلد جلد ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک
عمل کریں .

59 FOOT TO THE RIGHT SIDE.

فٹ ٹو دی ریٹ سیڈ 59

One = ”ون“ کہتے ہی بائیں پاؤں کے موافق

سیدھے پاؤں سے بھی عمل کرنا ہوگا .

Two = ”ٹو“ کہتے ہی پاؤں موڑ لیکر بیٹھ

جائیں .

Begin = ”بگن“ کہتے ہی اوپر کہے موافق ایک

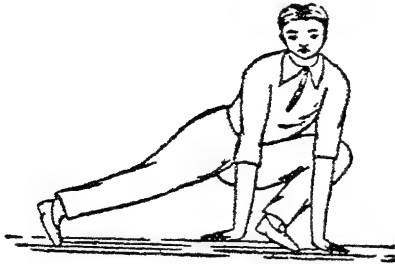
سے 8 تک اور 8 سے
ایک تک عمل کریں ۔

Alternate = ”آلٹرن

نیٹ“ کہتے ہی اوپر کہے

موافق ون اور ٹو بائیں

پاؤں کے لئے تری اور فور



شکل نمبر 90

سیدھے پاؤں کے لئے فیو اور سکس بائیں پاؤں کے لئے
ورزش کریں اسی طرح ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک
عمل کریں ۔

Follows = ”فالوس“ کہتے ہی ون کو بائیں پاؤں

بائیں طرف ڈالکر ”ٹو“

کو واپس لے لیں اور

اسی وقت سیدھا پاؤں

سیدھی طرف دراز

تیں ”تری“ کو سیدھا



شکل نمبر 91

پاؤں واپس لے کر اسی وقت بائیں پاؤں بائیں طرف
دراز کریں اسی طرح ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک
عمل کریں ۔

Double = ”ڈبل“ کہتے ہی بازوؤں اور سر کو

سیدھے رکھ کر کچھ ایک اوپر اچھل کر دونوں پاؤں کے

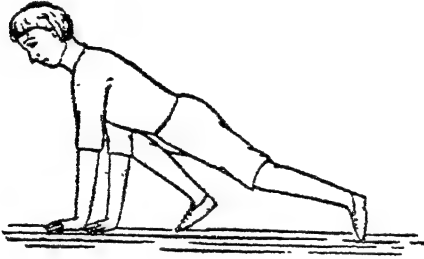
انگوٹھے زمین کو لگے موافق دونوں پاؤں اُن اُن کی

جہت میں ایک ہی وقت دراز کریں اور پھر کچھ اچھا کر
دونوں پاؤں کو واپس لے کر بیٹھ جائیں اسی طرح ایک
سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

60 FOOT TO THE REAR.

فٹ ٹو دی ریئر 60

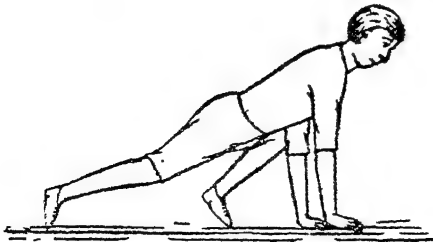
Left one = ”لفٹ ون“ کہتے ہی بازوؤں کو سیدھے



رکھ کر بائیں پاؤں
پچھے کی جہت
سیدھا اس طرح دراز
کریں کہ صرف انگوٹھا
زمین پر رہے ۔

شکل نمبر 92

Two = ”ٹو“ کہتے ہی پاؤں موڑ کر بیٹھ جائیں ۔



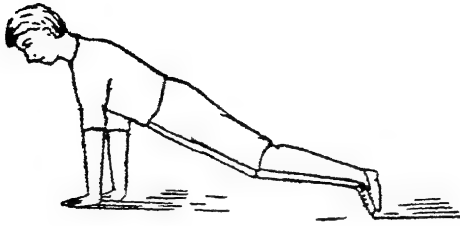
”بگن“ = Begin
کہتے ہی ون اور
ٹو میں کہے موافق
بائیں پاؤں سے ایک
سے 8 تک اور 8 سے
ایک تک عمل کریں ۔

شکل نمبر 93

Right = ”ریٹ“ ریٹ کہتے ہی بائیں پاؤں سے

کئے موافق سیدھے پاؤں سے بھی عمل کریں ۔

Alternate = ”آلٹرنیٹ“ فٹ ٹو دی سید میں



شکل نمبر 94

کہے موافق پاؤں
پیچھے ڈال کر
ایک سے 8 تک اور
8 سے ایک تک
عمل کریں۔

Follows = ”فالوس“ فٹ ٹو دی سید میں کہے

موافق عمل کرنا ہوگا۔

Double = ”ڈبل“ کہتے ہیں دونوں پاؤں ایک

دم پیچھے کی طرف اس طرح دراز کریں کہ صرف
انگوٹھے زمین پر رہیں - دونوں بازو سیدھے رہیں
پنڈلیاں - پیٹھ اور سر ایک ہی سیدھے میں سیدھے
رہیں۔

61 ARMS RISING SIDEWAYS.

آرمس ریزنگ سید ویس 61

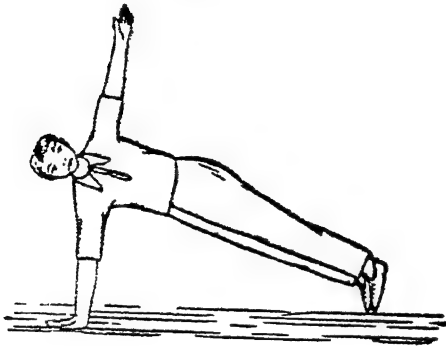
Feet to the rear place = ”فیت ٹو دی ریر پلیس“

کہتے ہیں دونوں پاؤں پیچھے سیدھے دراز کریں جیسا
کہ شکل نمبر 94 میں بتایا گیا ہے۔

62 ARMS RISING TO THE SIDE.

آرمس ریزنگ ٹوڈی سپٹ 62

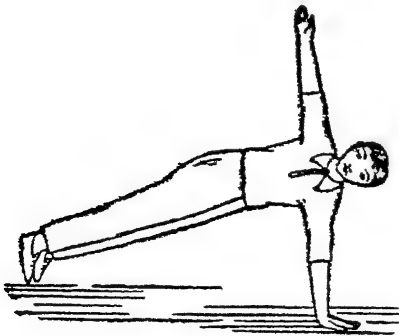
Left one = "لفٹ ون" کہتے هي بازوؤں کو



شکل نمبر 95

سیدھے رکھتے ہوئے
بایاں بازو بائیں
جہت کی طرف سے
سیدھا اوپر کو
اٹھائیں اور جسم کو
بائیں جہت اچھی
طرح سے اٹھائیں۔

Two = "ٹو" کہتے هي بایاں ہاتھ نیچے رکھ کر



شکل نمبر 96

شکل نمبر 94 کے موافق
ہاتھوں اور پاؤں کے
بل کھڑے ہو جائیں۔

Begin = "بگن"

کہتے هي ون اور ٹو
میں کہے موافق ایک
سے 8 تک اور 8 سے
ایک تک عمل کریں۔

Right = "ریٹ" کہتے هي لفٹ ون اور ٹو میں

کہے موافق سیدھا بازو سیدھی طرف سے سیدھی

جہت میں اوپر کو اٹھا کر نیچے چھوڑیں یہ بھی ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

Alternate = ”آلٹرنیٹ“ پہلے کہے موافق ایک بازو کے بعد دوسرا بازو اوپر اٹھا کر نیچے اتاریں یہ بھی ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

Replace = ”ری پلیس“ دونوں پاؤں کو جھٹ سے شکل نمبر 88 کے موافق موڑ لیکر بیٹھ جائیں ۔

63 FEET TO THE REAR PLACE.

فیٹ ٹو دی ریر پلیس 63

شکل نمبر 94 کے موافق کھڑے ہو جائیں ۔

Arms bend = ”آرمس بند“ کہتے ہی کہنیوں کو



خما کر جسم کو زمین کے قریب اس طرح جھکائیں کہ زمین کے

شکل نمبر 97

قریب ہو جائے ۔ سر - پیٹھ اور ایڑیاں ایک ہی سیدھ میں رہیں ۔

Arms stretch = ”آرمس اسٹرچ“ بازوؤں کو

سیدھے کر کے شکل 94 کے موافق کھڑے رہیں ۔

Begin = ”بگن“ کہتے ہی اوپر کہے موافق جلد

جلد ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

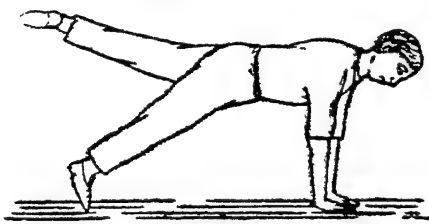
Replace = ”ري پليس“ کہتے هي پيچھے دراز کردہ پاؤں کو سامنے کھینچکر شکل 88 کے موافق بيٹھ جائیں .

64 LEG RISING.

لگ ريزنگ 64

Feet to the rear place = ”فيٹ ٲو دي رير پليس“ کہتے هي شکل 94 کے موافق دونوں پاؤں پيچھے دراز کریں .

Left leg rise = ”لفٹ لگ ريز“ کہتے هي باياں



پاؤں بغير خما نے کے جہاں تک ہو سکے اوپر اٹھائیں انگوٹھا روبرو كي طرف سيدھا رہے .

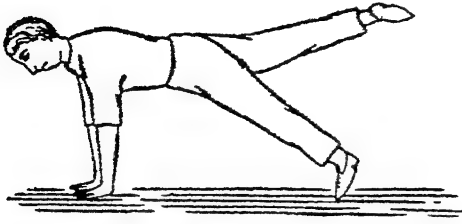
شکل نمبر 98

باياں پاؤں اوپر اٹھانے کے وقت اس کے ساتھ سيدھا پاؤں کچھ ايك روبرو کھينچ لیں سر- پيٹھ اور دبر ايك هي بلندي پر رہے موافق جسم کو اوپر اٹھائیں .

Two = ”ٲو“ کہتے هي شکل 94 کے موافق باياں پاؤں نيچے چھوڑ کر کھڑے ہو جائیں .

Begin = ”بگن“ کہتے هي ون اور ٲو ميں کہے موافق ايك سے 8 تک اور 8 سے ايك تک عمل کریں .

Right leg rise = ” ریت لگ ریز ” کہتے ھي



لفٹ لگ ھيں
کہے موافق سیدھا
پاؤں اوپر اٹھائیں۔
”ٹو“ = Two

کہتے ھي شکل 94

شکل نمبر 99

کي مانند سیدھا پاؤں نیچے چھوڑ کر کھڑے
ہو جائیں۔

Begin = ” بگن ” کہتے ھي ون اور ٹو ھيں کہے

موافق ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں۔

Alternate = ” آلٹرنیٹ ” پہلے کہے موافق ایک

پاؤں ہوتے ھي دوسرا پاؤں اوپر اٹھائیں اس کو بھی
ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں۔

Replace = ” ری پلیس ” کہتے ھي دونوں پاؤں

روبرو کھینچ کر شکل 88 کے موافق بیٹھ جائیں۔

65 LYING DOWN BACK ON THE GROUND.

لئینگ ڈون بیاک آن دی گروونڈ 65

Place = ” پلیس ” کہتے ھي پیٹھ نیچے کئے

ہوئے (چت) لیٹیں اور ہاتھوں کو سر کي طرف
اس طرح دراز کریں کہ دونوں ہاتھوں کے درمیاں
اپنے سینہ کي چوڑائی کا فاصلہ رہے اور ہتھیلیاں

اوپر کی طرف رہیں۔ پاؤں سیدھے اور ایڑیاں
جھکی ہوئی رہنا ہوگا۔

اس قسم سے لیٹنے کے بعد ذیل کی ورزش کرانی



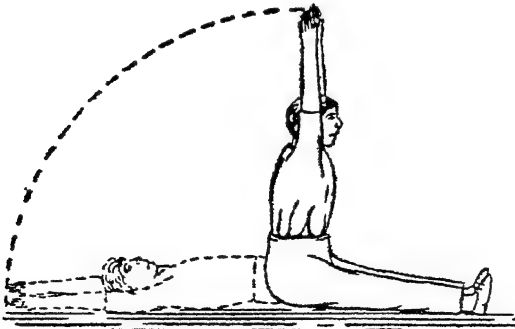
شکل نمبر 100

چاہئے۔ یہ ورزشیں ہو جانیکے بعد ”ری پلیس“ کا
کاشن دے کر شکل 88 کے مانند بٹھلائیں۔

66 TRUNK RISE.

ٹرینک ریز 66

One = ”ون“ کہتے ہی کمر سے بالائی حصہ جسم



شکل نمبر 101

کو اس طرح اٹھا کر بیٹھنا چاہئے کہ پاؤں ذرا بھی
نہ خمیں اور نہ ہلیں۔ دونوں بازوؤں کو جسم کے ساتھ

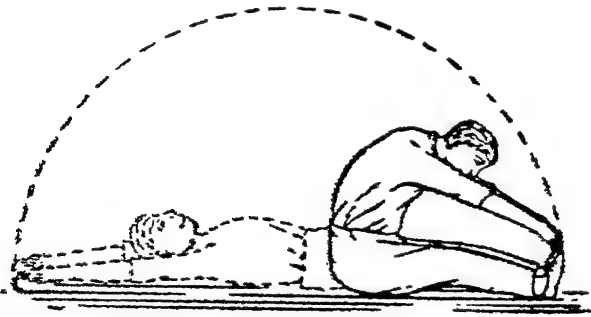
ساتھ اوپر اٹھا کر شانوں کے اوپر سیدھے کھڑے کر لیں ۔

Two = ”ٹو“ کہتے ہی ایسی دیری کے ساتھ پھر دوبارہ پیچھے لیٹ جائیں کہ پاؤں خمئے اور ہانے نہ پائیں اور دونوں بازو بھی سیدھے رہیں ۔
Begin = ”بگن“ کہتے ہی ون اور ٹو میں کہے موافق ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

67 RAISING THE TRUNK AND BENDING FORWARD.

ریزننگ دی ٹرنک اینڈ بندنگ فارورڈ 67

One = ”ون“ کہتے ہی شکل 101 کے مانند جسم



شکل نمبر 102

اوپر اٹھا کر انگلیوں کے پور پاؤں کے انگوٹھوں کو لگے موافق جسم روبرو جھکائیں اور پاؤں سیدھے رکھنا چاہئے ۔

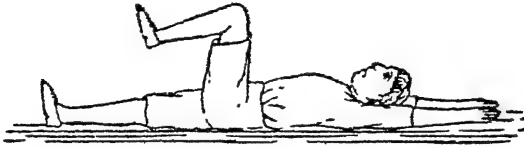
Two = ”ٹو“ (شکل 100 کی مانند) آہستہ پیچھے لیٹ جائیں ۔

= Begin "بگن" کہتے ھي ون اور ٿو ميں ڪم ۽
موافق ايڪ سے 8 تڪ اور 8 سے ايڪ تڪ عمل ڪريں .

68 KNEE RISING.

ني ريزنگ 68

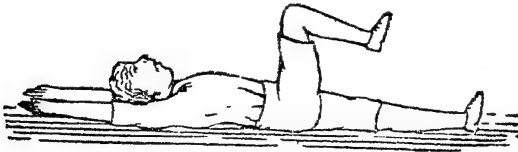
= Left one "لفٽ ون" کہتے ھي جسم اور سيد ھا



شڪل نمبر 103

پاؤں بغير ھلائے سيد ھ رکھو باياں زانو اوڀر اٿھائين .
= Two "ٿو" کہتے ھي باياں پاؤں سيد ھا ڪر ڪے
سيد ھ پاؤں سے ملا ڪو شڪل 100 ڪے مانند سيد ھ
رکھ لين .

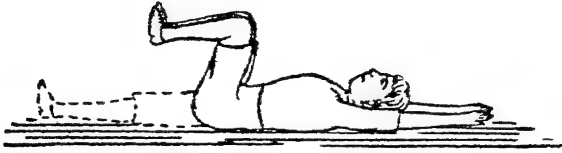
= Begin "بگن" کہتے ھي ون اور ٿو ميں ڪم ۽



شڪل نمبر 104

موافق ايڪ سے 8 تڪ اور 8 سے ايڪ تڪ عمل ڪريں .
= Right "ريٽ" کہتے ھي بائين زانو ڪے موافق
ايڪ سے 8 تڪ اور 8 سے ايڪ تڪ عمل ڪريں .

Alternate = "آلٹرنیٹ" کہتے ہی پہلے کہے
 موافق ایک زانو ہوتے ہی دوسرا زانو اسی طرح ایک سے
 5 تک اور 3 سے ایک تک اٹھائیں اور چھوڑیں ۔
 Follows = "فالوس" کہتے ہی پہلے کہے موافق
 عمل کریں ۔



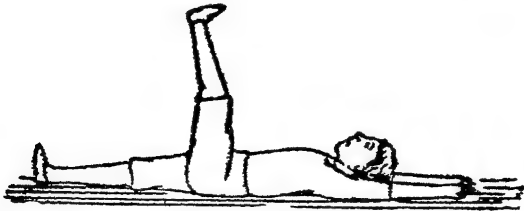
شکل نمبر 105

Double = "ڈبل" کہتے ہی دونوں زانوؤں کو
 ایک ساتھ ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل
 کریں ۔

69 LEG RISING.

لگ ریزنگ 69

Left one = "لفٹ ون" کہتے ہی جسم اور سیدھا
 پاؤں بغیر ہلانے کے سیدھے رکھ کر بایاں پاؤں بغیر



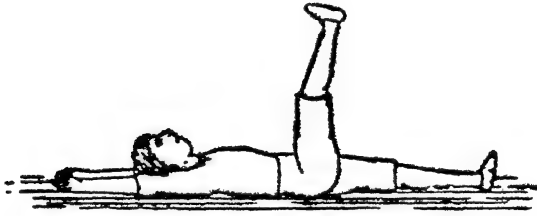
شکل نمبر 106

خمانے کے سیدھا اوپر اٹھائیں - انگوٹھا روبرو
 سیدھا رہے ۔

Two = ” ٹو “ کہتے ہی بائیں پاؤں چھوڑ کر (شکل نمبر 100 کے مانند) سیدھے لیٹ جائیں ۔

Begin = ” بگن “ کہتے ہی وں اور ٹو میں کہے موافق دیری سے ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

Right = ” ریٹ “ کہتے ہی بائیں پاؤں کے موافق



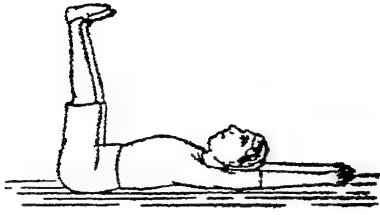
شکل نمبر 107

سیدھے پاؤں سے بھی عمل کریں۔ اس وقت جسم اور بائیں پاؤں نہ ہلنے پائے اور نہ ٹیڑھے ہوں یہ بھی ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

Alternate = ” آلٹرنیٹ “ کہتے ہی پہلے کہے موافق ایک بار بائیں پاؤں اور دوسرے بار سیدھے پاؤں سے یکے بعد دیگرے ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

Follows = ” فالوس “ کہتے ہی اوپر کہے موافق یعنی بائیں پاؤں نیچے آنے کے وقت سیدھا پاؤں اوپر اور سیدھا پاؤں نیچے آنے کے وقت بائیں پاؤں اوپر آئے موافق ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

Double = ”ڈبل“ کہتے ہیں دونوں پاؤں سے ایک



شکل نمبر 108

8 سے 8 تک اور 8 سے
ایک تک ایک ساتھ
دونوں ملا کر عمل کریں۔

Replace = ”ری

پلیس“ کہتے ہیں (شکل

88 کی مانند) بیٹھ جائیں۔

Position = ”پوزیشن“ کہتے ہیں اُٹھ کر اٹن شن

ہو جائیں۔

ورزش فعل تنفس۔

تنفس کی ضرورت کو سب جانتے ہیں - اگر
چند لمحوں کے لئے تنفس روک دیا جائے تو جاندار
بے جان ہو جاتے ہیں شاید یہ اکثر کو معلوم نہ ہوگا
کہ عمدہ طور پر تنفس کرنے کے کیا فوائد ہیں؟ اور
تنفس کس طرح کیا جائے - اس ورزش سے یہ فائدہ ہے
کہ ذرا سی ہوا کی مدد سے انسان زندگی کر لے سکتا ہے
بشرطیکہ براہ طور پر سانس کو چھوڑنے کا عادی بنکر
اسی عادت پر چلے - اس سے صحت اور جسم کی قوت
یقیناً بڑھتی ہے اس لئے جسمانی ورزش میں ورزش
تنفس بھی مقدم طور پر کرانی چاہئے۔

تنفس کی دو قسمیں ہیں (1) پھینپڑوں میں ہوا کا

داخل کرنا - (2) پھینپڑوں میں داخل شدہ ہوا کا خارج
کرنا۔

ورزش تنفس سے ہوا پھینپڑوں میں زیادہ داخل ہو کر خارج ہونے کے فوائد کے علاوہ تنفس کے موید اعضاء کو بہت ہی قوت حاصل ہوتی ہے اور سینہ کشادہ ہوتا ہے معمولی ایام میں سانس بغیر کوشش کے آسانی سے چلتی رہیگی - ہاں مذکور الصدر کوشش سانس کے لینے کے وقت اگر چیکم زیادہ کرنی ہوگی لیکن سانس چھوڑنے کے وقت بغیر کوشش سانس جاری رہیگی - اس وقت ہوا پھینپڑوں سے جلد خارج ہونے کے لئے کوشش کرنا ہوگا - سینے میں اور شانوں کے نزدیک چند لحمی پٹھے رہتے ہیں - بازوؤں کی مختلف حرکت کی وجہ سینہ کی کشادگی میں اور بھی وسعت ہو کر خود بخود ہوا کی آمد و رفت میں زیادتی ہوتی ہے - مذکور ورزش سے سینہ کشادہ ہوگا اور ہر وقت زیادہ ہوا سینہ میں داخل کرنے اور خارج کرنے کی عادت ہوگی - اس طرح زیادہ ہوا کے داخل کرنے اور خارج کرنے سے خون میں زیادہ اُکسیجن شامل ہو کر خون پاک ہوتا رہیگا اور سینہ کا ہر حصہ حرکت کرنے کی وجہ سے سینہ کی مختلف بیماریاں دفع ہوتی رہیں گی ۔

یہ ورزش حالت ”اٹن شن“ میں کرنا چاہیے ناک کے ذریعہ ہوا شش میں داخل کریں اور ناک یا منہ کے ذریعہ خارج کریں (منہ سے خارج کرنا افضل ہے) ۔

يہ ورزش ڇھوڻي بچڻن سن هرگز نه ڪرائي جائے
 بڙي لڙڪون سن ڇنڊ لھڪون ڪي لئس ڪروائين ڇب لڙڪون
 ڪي سانس ورزش ڪرني ڪي وجھ پھولي ھوئي ھو تو اس
 وقت ھو گزيه عمل نه ڪرانا ڇا ھئس ور نه دل ڪو تڪليف
 ھو ڪي - ھمو اءَ حالت سڪون ميں يہ ورزش ڊيري اور
 مسلسل طور پير ڪراني ڇا ھئس - تنفس اڪر ڊيري سن ھو رھا
 ھو (سانس اڪر نه پھولتي ھو) تو جلد جلد يہ ورزش
 ڪروائين اور ايسي حالت ميں ورزش تنفس نه ڪرواني
 ڇا ھئس جبڪ سانس پھولي ھوئي ھو .

يہ سب جائتي ھين ڪہ ڪوئي ڪام يا ورزش بہ عجلت
 ھو تو فعل تنفس منھ ڪي ذريع ھو ٿا ھي ايسي
 حالت ميں ھو منھ ڪي ذريع ھي داخل شش ھونا اور
 خارج ھونا بھتر ھي - اس لئس ڪہ ناک ڪي سوراخين
 ڇھوڻي ھونبڪي وجھ ضرورت سن زايد ھو ان سوراخون
 ڪي ذريع داخل اور خارج ھوني ميں تڪليف ھو ڪي .
 جسماني ورزش ڪي درميان وقتاً فوقتاً ورزش
 شش بھي ڪرواني ڇا ھئس .

(1) حالت ”اٿن شن“ ميں ”ان ھيل“ ڪھتس ھي
 منھ بند ڪئس ھوئس ناک ڪي سوراخون ڪي ذريع ھو
 تنفس ميں داخل ڪرين .

”يڪس ھيل“ ڪھتس ھي داخل شڊ ھو ڪو اس طرح
 خارج ڪرين ڪہ ڪڇھ بھي باقي نه رھي .

(2) ”وتھ آرمس ريزنگ ٿوسيد ھاري زانڊل“
 ”ان ھيل“ ڪھتس ھي بازوؤن ڪو بازوؤن ڪي طرف

(سيڊ هاري زانٽل ميں ڪهه موافق) ڏيڙي سڌ اٿڻاڻي
 هوڻي ساڻه ساڻه هئا ڪو بهي داخل شش ڪري .
 ” وٽه آرمس سنڪنگ ٿو پوزيشن ” ” يڪس هيل ”
 ڪهڻي هي بازوؤن ڪو ڇهوڙي هون ڪو بهي ساڻه ساڻه هئا ڪو
 بهي خارج ڪري .

(3) وٽه آرمس ٿوسيڊ ورٽڪل ” ان هيل ” ڪهڻي
 هي بازوؤن ڪو آهستي ڪي ساڻه بازوؤن ڪي جهٽ
 ميں اوڀر اٿڻاڻي هون (سيڊ ورٽڪل ميں ڪهه موافق)
 ساڻه ساڻه ناک ڪي ذريع شش ميں هئا داخل ڪري .
 ” وٽه آرمس سنڪنگ ٿو پوزيشن ” ” يڪس هيل ”
 ڪهڻي هي بازوؤن ڪو بازوؤن ڪي جهٽ ميں ڇهوڙي
 هون ساڻه ساڻه داخل شده هئا ڪو بهي خارج ڪر ڏيڪر
 اٿڻ شش هون ڪري .

(4) وٽه آرمس ڪوڪ لي ريزنگ ٿو سيڊ هاري
 زانٽل ” ان هيل ” ڪهڻي هي فوراً هئا ڪوشش ميں داخل
 ڪرڻي هون ساڻه ساڻه بازوؤن ڪو بهي (سيڊ هاري
 زانٽل ميں ڪهه موافق) بازوؤن ڪي طرف اوڀر
 اٿڻاڻي - ” وٽه آرمس ڪوڪ لي سنڪنگ ٿو پوزيشن ”
 ” يڪس هيل ” ڪهڻي هي فوراً هئا ڪو خارج ڪرڻي هون
 ساڻه هي بازوؤن ڪو ڇهوڙي ڪر ڪرڻي هون .

(5) وٽه آرمس ريزنگ ٿو فرنٽ هاري زانٽل
 اينڊ بندنگ ٿو چسٽ ” ان هيل ” ڪهڻي هي هئا ڪو
 داخل شش ڪرڻي هون بازوؤن ڪو (فرنٽ هاري زانٽل

میں کہے (موافق) اوپر اٹھا کر آرمس بند ٹوچسٹ کی حالت میں کھڑے ہو جائیں۔

وتھ ہیپانڈس (Slaping) سلاپنگ - چسٹ ٹو پوزیشن "یکس ہیل" کہتے ہی ہاتھوں سے سینہ پر جلد جلد (پٹ - پٹ - پٹ) 2, 3 بار مارتے ہوئے سانس چھوڑ کر اٹن شن کھڑے ہو جائیں۔

(6) وتھ ہیپانڈس پلیسڈ آن دی لوور ریس ان ہیل "ویکس ہیل" کہتے ہی فوراً ہاتھوں کو بازوؤں کی پسلیوں کے نیچے رکھ کر (مضبوطی سے) اچھی طرح ہوا داخل شش کر کے خارج کر دیکر اٹن شن کھڑے ہو جائیں۔

70 FANCY DRILL

فینسی ڈرل 70

File = "فیل" (ایک کے پیچھے ایک) جب کھڑی ہوں تو ذیل کے موافق عمل کریں۔

Hips firm = "ہپس فرم" اس ذکر اوپر آچکا ہے۔

Quick march = "کوک مارچ" اوپر مارچ میں کہے موافق عمل کریں۔

Arms to side horizontal = "آرمس ٹو سید ہاری زائٹل" پہلے کہے موافق۔

Hips firm = ”ہیپس فرم“ پہلے کہے موافق .

Arms to front horizontal = ”آرمس ٹو فرنٹ ہارزی

زانٹل“ پہلے کہے موافق عمل کریں .

Arms to side vertical = ”آرمس ٹو سید ورٹیکل“

پہلے کہے موافق بازوؤں کو جھٹ سے اوپر اٹھائیں .

Hips firm = ”ہیپس فرم“ پہلے کہے موافق .

Arms to front vertical = ”آرمس ٹو فرنٹ ورٹیکل“

پہلے کہے موافق ہاتھوں کو جھٹ سے سامنے کی طرف سے اوپر کو اٹھائیں .

Hips firm = ”ہیپس فرم“ پہلے کہے موافق .

Leg rising backward = ”لگ ریزنگ بیاک ورڈ“

پاؤں زمین سے نہ لگا کر پیچھے کی طرف اوپر سیدھا اٹھا کر صرف سیدھے پاؤں سے ہی لنگڑاتے ہوئے (پھاندتے ہوئے) چلیں .

Change = ”چھینج“ کہتے ہی فوراً بایاں پاؤں

نیچے رکھ کر سیدھے پاؤں کو بائیں پاؤں کے موافق اٹھا کر بائیں پاؤں سے پھاندتے (لنگڑاتے) ہوئے چلیں .

Alternate = ”آلٹرنیٹ“ کہتے ہی پہلے کہے

موافق دونوں پاؤں سے بھی ایک بار بائیں پاؤں سے دوسرے بار سیدھے پاؤں سے پھاندتے ہوئے چلیں .

Quick step = ”کوک اسٹپ“ کہتے ہی پہلے کہے

موافق دونوں پاؤں سے چلیں .

== Half knee bend "ہانف نی بندھ" کہتے ہی پہلے

کہے موافق زانوڑوں کو خما کر چلیں .

== Quick step "کوک اسٹپ" پہلے کہے موافق

عمل کریں .

== On the right (left) form twos "آن دی ریٹ

(لفٹ) فارم ٹوس" کہتے ہی نمبر 2 اور 4 والے سب

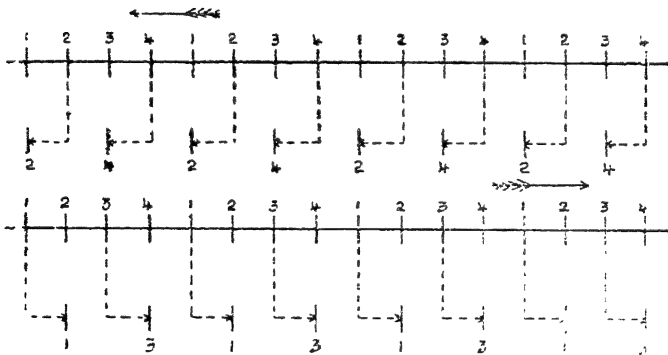
کے سب فوراً بازو کی طرف ایک قدم بڑھ کر نمبر 2

والا نمبر ایک والے کے بازو اور نمبر 4 والا نمبر 3

والے کے بازو جانا ہوگا (شکل 110 کے موافق) .

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

شکل نمبر 109

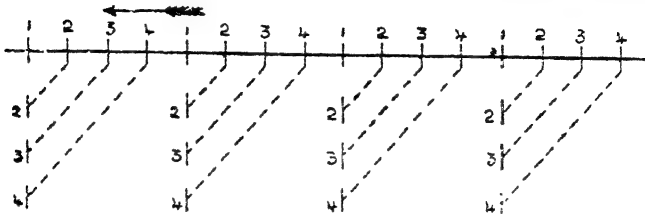


شکل نمبر 110 اور 111

== On the right (left) form fours "آن دی

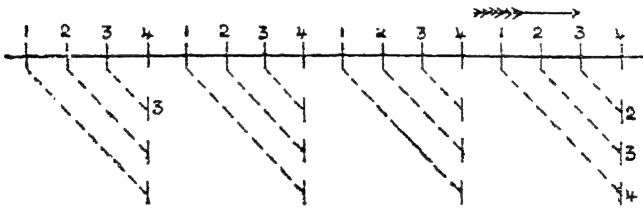
ریٹ (لفٹ) فارم فورس" کہتے ہی 2, 3, 4 کے نمبر

والے ہاف ریٹ ٹرن (لفٹ ٹرن) ہو کر شکل نمبر 112 کے موافق نمبر ایک والے کی لین پر جائیں ۔



شکل نمبر 112

جب نمبر 4 والا آدمی رہبر بنکر جا رہا ہو اور مذکور کا شن دیں تو 2, 3 اور 1 نمبر والے ہاف ریٹ یا (ہاف لفٹ) ہو کر نمبر 4 والے کی لین پر جانا ہوگا ۔

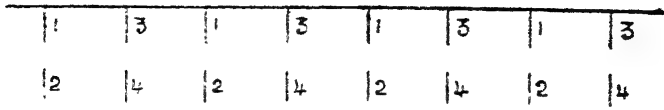


شکل نمبر 113

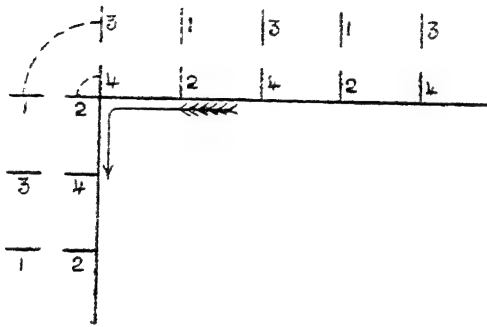
” ریٹ (لفٹ) وھیل = Right (left) wheel

دو دو یا چار چار آدمی جب چل رہے ہوں اور اس وقت مذکور الصدر کا شن دیں تو سیدھی (بائیں) طرف کا اخیر نمبر والا اپنے قدم کے موافق دائرے پر گھوم کر اس وقت تک مارک ٹیم کرتا رہے جب تک کہ ساتھیاں اپنی لین

پہر آجائیں بعد سب کے سب روبو و بڑ ہیں (شکل 114 اور 115 کے موافق)۔



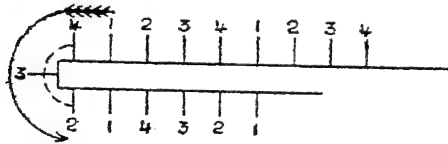
شکل نمبر 114



شکل نمبر 115

” ریت (لٹ) = Right (left) about wheel

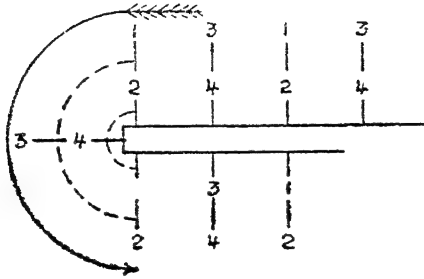
ابوٹ و ہیل ” کہتے ہی نصف دائرے کے موافق سیدھی بائیں جہت گھوم کر روبو و بڑ ہیں شکل 116 کے موافق ۔



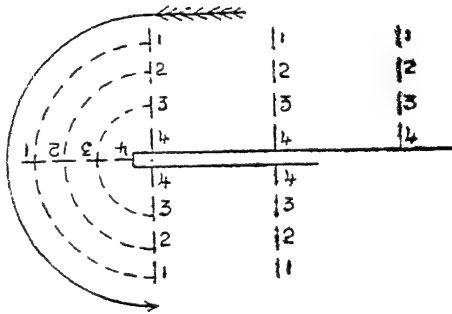
شکل نمبر 116

دو دو چار چار آدمی چلنے کے وقت مذکور اشارہ دیں تو پہلا آدمی و ہیل ہو کر اُس وقت تک مارک ٹیم

کرتار ہے جب تک کہ اپنے شریک 3 آدمی اس سے آملیں
بعد میں سب کے سب ملکر روبرو بڑھیں ۔



شکل نمبر 117

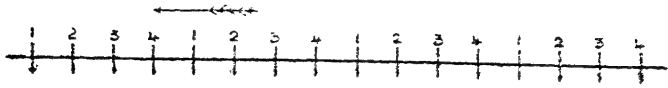


شکل نمبر 118

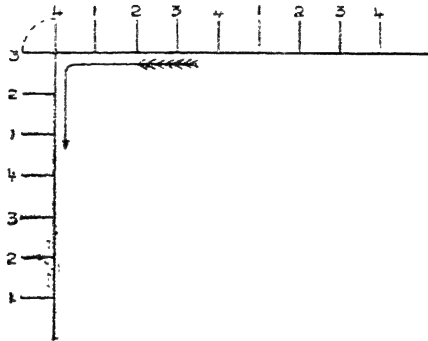
Right (left) wheel = ”ریٹ (لفٹ) وھیل“ کہتے

ہی رہبر (سیدھی جہت یا بائیں جہت) اپنے قدم کے
دائریے پر گھوم کر سیدھا سامنے بڑھے اور پیچھے کے
سب لوگوں سے 7 آدمی رہبر کی گردش کردہ جگہ
پر پہنچنے کے بعد خود بھی اپنے قدم کے دائریے پر گھوم کر

اس رہبر کے موافق چلنا شروع کرے (شکل نمبر 119 اور 120 کے موافق)۔



شکل نمبر 119

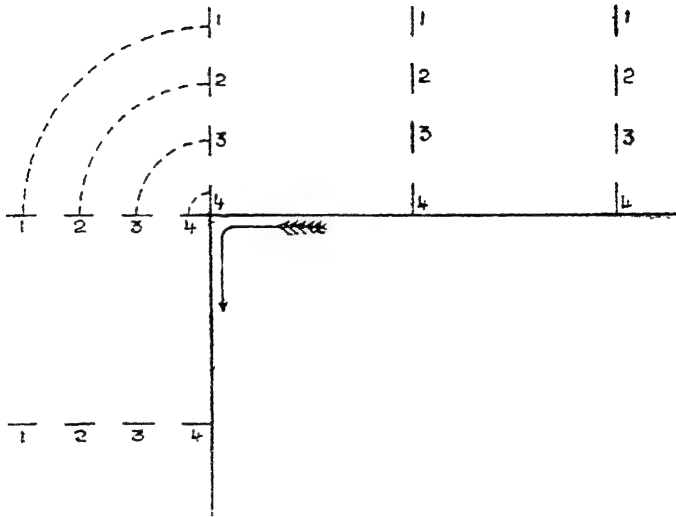


شکل نمبر 120

”فورس ریٹ (لفٹ) = Fours right (left) wheel

وہیل ” کہتے ہیں نمبر 4 والا اپنے قدم کے دائرے پر سیدھی (بائیں) جہت گھوم کر وہاں ہی مارک ٹیم کرنا ہوگا۔ اس وقت میں 2, 3 اور 1 والے خود وہیل ہو کر نمبر 4 والے کی لین پر پہنچتے ہیں سب کے سب روبرو بڑھیں پیچھے والے تمام کے تمام اس مقام

(جہاں پہلے والے وپیل ہوئے ہیں) پر آئے هي اسي طرح وپیل ہو کر ان کے پیچھے پیچھے چلیں۔



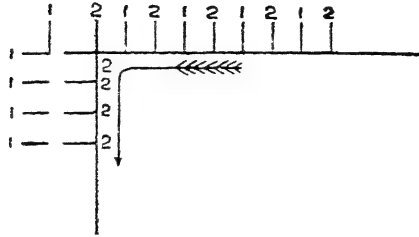
شکل نمبر 121

71 BY A RIGHT (LEFT) TURN FORM
TWOS (FOURS) MARCH.

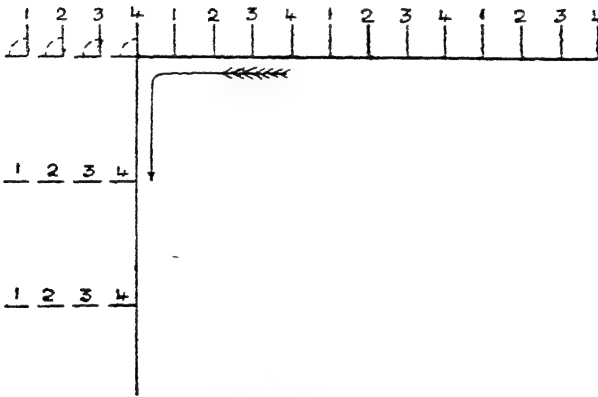
بے لے ریٹ (لفٹ) ٹرن فارم ٹووس (فورس) مارچ 71

کہتے هي سامنے والے دو (چار) آدمي فوراً ریٹ (لفٹ) ٹرن ہو کر ایک هي لین میں آ کر سید چروبرو چلیں

اور پیچھے والے سب کے سب اسی طرح عمل کریں
(جیسا کہ شکل 122 اور 123 میں بتلایا گیا ہے)۔



شکل نمبر 122



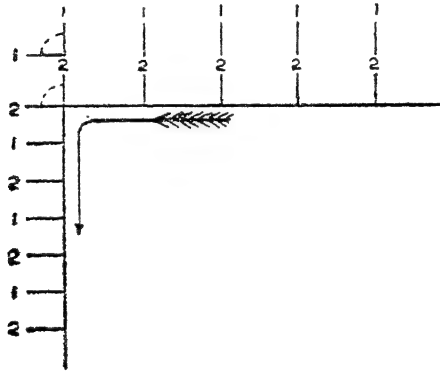
شکل نمبر 123

72 BY A RIGHT (LEFT) TURN INTO LINE
MARCH.

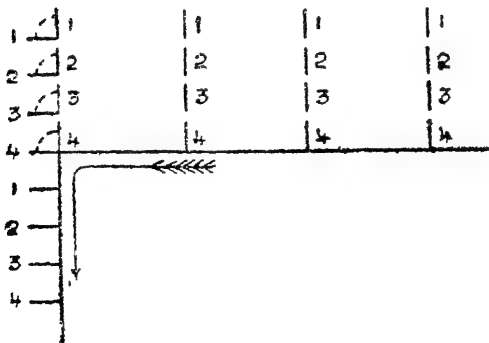
بِی اے ریٹ (لفٹ) ٹرن ان ٹو لین مارچ 72

جب لین میں دو دو یا چار چار آدمی مل کر جارہے
ہوں اور ان کے پیچھے اسی طرح کی بہت سی لینیں

چل رہی ہوں اور اس وقت فیل بنانے کے لئے مذکور کاشن دیں تو پہلی لین والے فوراً ریٹ یا لفٹ ٹرن ہو کر ایک کے پیچھے دوسرا (فیل ہو کر) کھڑی لین بن کر روبرو چلنا شروع کرے پیچھے والے سب کے سب پہلی لین والوں کی پیروی کرنا چاہئے یعنی روبرو بڑھ کر پہلی لین والے جہاں ٹرن ہوئے ہوں اسی مقام پر ٹرن ہو کر کھڑی لین بن کر چلنا شروع کرے (جیسا کہ شکل نمبر 124 اور 125 میں ہے)۔



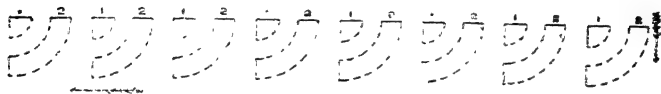
شکل نمبر 124



شکل نمبر 125

ٹووس ریٹ (لفٹ) = Twos right (left) march

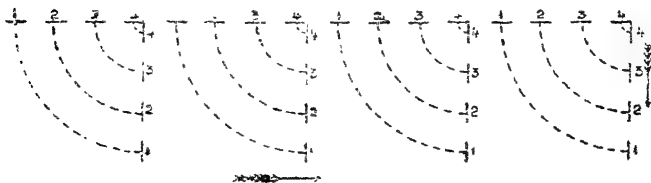
مارچ " جب طالباء ایک دوسرے کو بازو لگائے ہوئے مارچ کر رہے ہوں اور اس وقت مذکور کاشن دیا جائے تو فوراً ریٹ (لفٹ) ٹرن ہو کر نمبر 1 والے کُل کے کُل اسی مقام پر "مارک ٹیم" کرنا چاہئے اور اسی وقت میں نمبر 2 والے اپنے قدم کے دائرے پر گھوم کر نمبر 1 والوں کی لین پر آکر سب کے سب رو برو بڑھیں۔



شکل نمبر 126

فورس ریٹ (لفٹ) = Fours right (left) march

مارچ " کہتے ہی نمبر 4 والے تمام ریٹ (لفٹ) وہیل ہو کر وہیں کھڑے ہو جائیں اور 4 وقت مارک ٹیم کریں اسی وقت میں نمبر 1, 2, 3 والے نمبر 4 والے کی لین کو آنے کے لئے ¼ دائرہ وہیل ہو کر نمبر 3 اور 2 والے اپنے قدموں کا فاصلہ کم کرتے ہوئے اور نمبر 1 والے برابر قدم ڈالتے ہوئے 4 قدموں میں لین پر آ جانے کے بعد سب مل کر رو برو بڑھیں۔

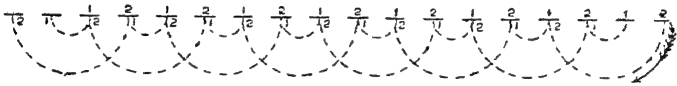


شکل نمبر 127

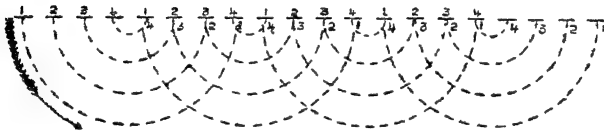
73 TWOS (FOURS) RIGHT (LEFT) ABOUT MARCH.

ٹوس (فورس) ریٹ (لفٹ) ابوت مارچ 73

ایک کے بازو ایک کھڑے ہوئے ایک لین میں جب مارچ کر رہے ہوں اور اس وقت مذکور اشارہ دیں تو ہر ایک نصف دائرے کے موافق گھوم کر روبرو بڑھے (جیسا کہ شکل نمبر 128 اور 129 میں بتلایا گیا ہے)۔



شکل نمبر 128

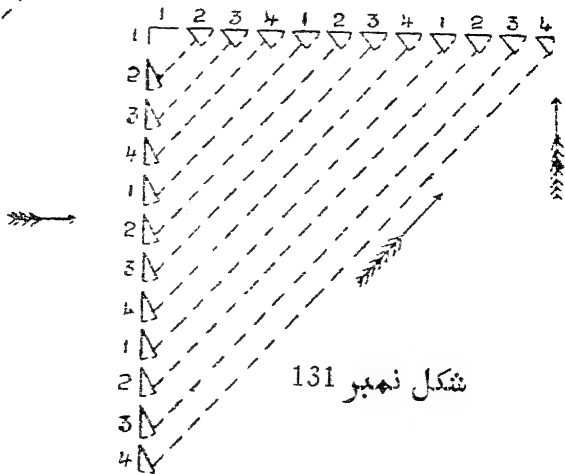
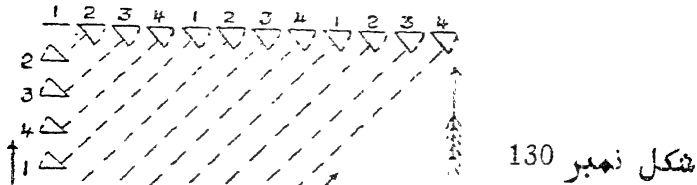


شکل نمبر 129

Right (left) form = ”ریٹ (لفٹ) فارم“ حالت

فیل میں مارچ ہو رہی ہو اور اس وقت مذکور کاشن دیا جائے تو نمبر ایک والے وہیں کھڑے ہو کر مارک ٹیم کو باقی کل کے کل $\frac{1}{2}$ ریٹ (لفٹ) ٹرن ہو کر نمبر ایک والے کی لین میں جا کر دوسرا کاشن دینے تک مارک ٹیم کو تے رہیں۔

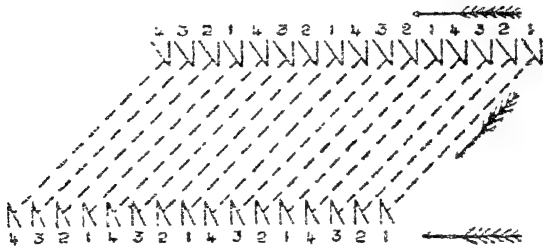
2 ایک کی بازو ایک لین میں مارچ کر رہے ہوں
 اور اس وقت ریٹ (لفٹ) فارم کا کاشن دیں تو فوراً
 لین کی سیدھی جہت (بائیں جہت) کا پہلا آدمی ریٹ
 (لفٹ) ٹرن ہو کر وہیں مارک ٹیم کرتا رہے باقی سب
 کے سب $\frac{1}{2}$ ریٹ (لفٹ) ٹرن ہو کر لین میں چلے جائیں
 وہاں دوسرا کاشن ملنے تک مارک ٹیم کرتے رہیں۔



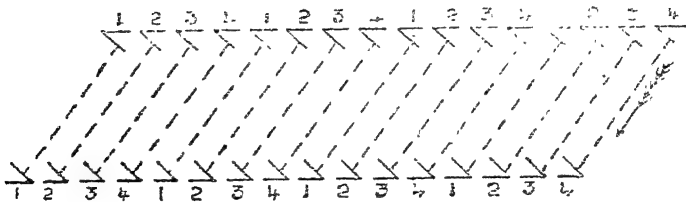
74 RIGHT (LEFT) INCLINE MARCH.

ریٹ (لفٹ) ان کلین مارچ 74

ہر آدمی $\frac{1}{2}$ ریٹ (لفٹ) ٹرن ہو کر شکل نمبر 132 اور 133 کے موافق ایک کونے پر چلتا رہے اور جب اڈوانس کا کاشن دیں تو سب کے سب پہاڑی رخ چلیں۔



شکل نمبر 132



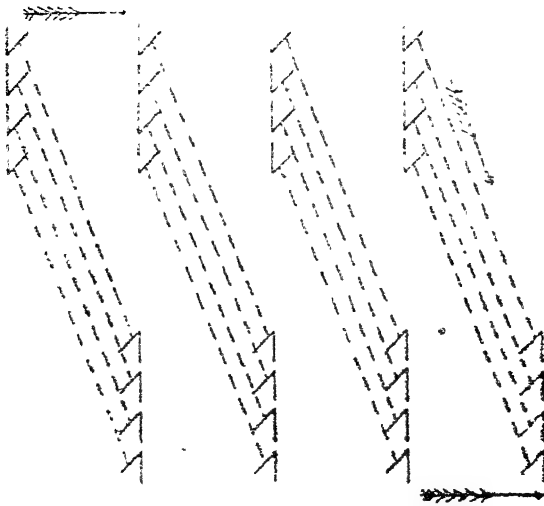
شکل نمبر 133

75 FOURS RIGHT (LEFT) INCLINE MARCH.

فورس ریٹ (لفٹ) ان کلین مارچ 75

ہر چار آدمی $\frac{1}{2}$ ریٹ (لفٹ) ٹرن ہو کر مارچ کریں

اس وقت میں جب اڈوانس کا کاشن دیں تو پہلی حالت پر آجائیں۔



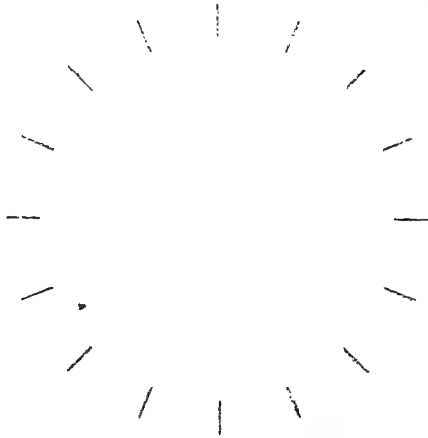
شکل نمبر 134

76 LEADING RIGHT (LEFT) CIRCLE.

لیڈنگ ریٹ (لفٹ) سرکل 76

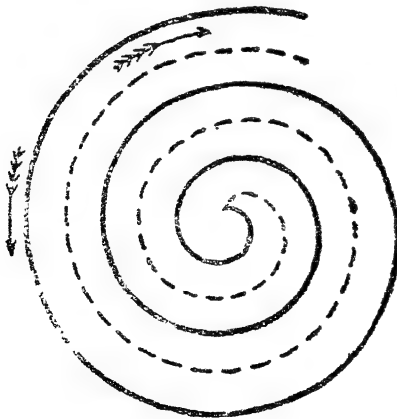
فیل میں مارچ ہو رہی ہو اور اس وقت مذکور اشارہ دیا جائے تو فوراً فیل کا پہلا آدمی سیدھی (بائیں) جہت پھر کو دائرے کی شکل پر چلے اور اس کے پیچھے چلنے والے تمام اس کی پیروی کرے۔

Leed out = ” لید آؤٹ “ کہتے ٺي فيل کا پہلا آؤ مي
 جو دا ئرے ٲر گھوم رها هو چھوڑ کر سيد ٺا چاے ٲچھلے تمام
 آؤ مي اسي کي ٲيروي کرے .



شکل نمبر 135

Leeding right (left) spiral = ” ليدنگ ريٲ ”



(لفٲ) سپي رل ”
 کہتے ٺي فيل کا پہلا
 آؤ مي اسکو وکي ميخ
 کے ٲھير کے موافق پہلے
 پہل بڑا ٲھير اور بعد
 چھوٹا اسي طرح ٲھرتا
 هوا مرکز ٲر ٲھنچ کر
 ٲھر اسي طرح شکل
 نمبر 136 کے موافق
 واپس هو جائے اور اس
 کے ٲيچھے والے سب
 کے سب اس کي ٲيروي کریں .

شکل نمبر 136

Leading out = ”لیڈنگ اؤٹ“ سکورو کے پھیروں

کے موافق پھوکر واپس آنے کے بعد مذکور کاشن دیتے
ہی سیدچہ رو برو بڑھ جائیں ۔

وہ ورزش جو دو وقت شمار کرتے ہوئے کی جاتی
ہیں پوزیشن آف اٹن شن کے سوائے دوسرے حالتوں
میں بھی کھڑے کر کے کروا سکتے ہیں اس طرح جدا جدا
حالتوں میں کھڑا کرنے کو (Derived) ڈریوڈ پوزیشن
(حالت افتراق) کہتے ہیں ۔

(1) Arms bend to chest place = ”آرمس بند ٹو

چسٹ پلےس“ کہتے ہی شکل نمبر 32 کے موافق کھڑے
ہو جائیں ۔

”آرمس ٹو سیڈ ہاری زائنٹل ٹو بند ٹو چسٹ“ بگن

کہتے ہی سیڈ ہاری زائنٹل میں کہے موافق شکل نمبر 25 کے
موافق کر کے فوراً آرمس بند ٹو چسٹ میں کہے موافق شکل
نمبر 32 کے مطابق عمل کریں اسی طرح جلد ایک
سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کرنا ہوگا ۔

(2) Arms to front horizontal to bend to chest =

”آرمس ٹو فرنٹ ہاری زائنٹل ٹو بند ٹو چسٹ“ بگن

کہتے ہی فرنٹ ہاری زائنٹل میں (شکل نمبر 29 کے برابر)
کھڑے ہو کر فوراً شکل نمبر 32 کے موافق جلد ایک سے
8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

”فرنٹ ورٹیکل کلاسپ ٹو بند ٹوچسٹ“ بگن کہتے ہی ورٹیکل کلاسپ میں (شکل 35 کے برابر) کہے موافق کھڑے ہو کر فوراً شکل نمبر 32 کے موافق پوزیشن میں آجائیں (ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں)۔

”ہپس فرم ٹو آرمس بند ٹوچسٹ“ بگن کہتے ہی ہپس فرم میں (شکل 38 کے برابر) کہے موافق کھڑے ہو کر فوراً شکل 32 کے موافق ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کرنے کے بعد پوزیشن میں آجائیں۔

”آرمس بند ٹو شولڈرس بند ٹوچسٹ“ بگن کہتے ہی آرمس بند ٹو شولڈرس میں شکل 31 کے موافق کھڑے ہو کر فوراً شکل 34 کے پوزیشن میں آجائیں (ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں)۔

اسی طرح آرمس ٹو سیڈ ہاری زانٹل - آرمس ٹو فرنٹ ہاری زانٹل - آرمس ٹو سیڈ ورٹیکل - آرمس ٹو فرنٹ ورٹیکل - آرمس بند ٹو شولڈرس - ہپس فرم - ہڈ پوس - ہڈ کلاسپ اور سیڈ ورٹیکل کلاسپ ان پوزیشنوں میں کھڑے ہو کر اوپر آرمس بند ٹوچسٹ میں کہے موافق عمل کریں - ”ری پلیس“ اٹن شن کھڑے ہو جائیں۔

”آرمس ٹو سیڈ ور ٹیکل ٹو بند ٹو چسٹ“ بگن
 کہتے ہی سیڈ ور ٹیکل میں شکل 30 کے برابر کہے موافق
 کھڑے ہو کر فوراً شکل 32 کے پوزیشن میں آجائیں
 اسی طرح جلد جلد ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک
 عمل کریں ۔

”آرمس ٹو فرنٹ ور ٹیکل ٹو بند ٹو چسٹ“ بگن
 کہتے ہی فرنٹ ور ٹیکل میں شکل نمبر 30 کے برابر
 کہے موافق کھڑے ہو کر فوراً شکل 32 کے پوزیشن میں
 آجائیں (ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں) ۔

”ہڈ پرس پوزیشن ٹو آرمس ٹو بند ٹو چسٹ“
 بگن کہتے ہی ہڈ پرس پوزیشن میں شکل 34 کے برابر
 کہے موافق کھڑے ہو کر فوراً شکل نمبر 32 کے موافق
 پوزیشن میں آجائیں (ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک
 تک عمل کریں) ۔

بازو اور پاؤں کی ایک ہی وقت میں کی

جانے والی وہ ورزشیں جو شمار

کرتے ہوئے کرائی جاتی ہیں ۔

(1) آن دی ٹوس ریز و تھ آرمس ٹو سیڈ
 ہاری زانگل ٹو پوزیشن ۔

(2) ٺاف ني بنڊ وٽه آرمس ٿو فرنٽ هاري
زانٽل ٿو پوزيشن .

(3) لفٽ ٿو سيڊ ٿو ٽيچ وٽه آرمس ٿو سيڊ
ورٽڪل ٿو پوزيشن .

(4) آرمس ٿو سيڊ ورٽڪل وٽه ڊبل ٿو ٽيچ وٽه
جنپ ٿو پوزيشن .

(5) آرمس ٿو سيڊ هاري زانٽل وٽه فارورڊ
ٿو ٽيچ ٿو پوزيشن .

(6) آرمس ٿو سيڊ هاري زانٽل وٽه فل ني
بنڊ ٿو پوزيشن .

(7) هڏ ڪلاسپ پوزيشن وٽه بياڪ ورڊ ٿو ٽيچ
ٿو پوزيشن .

(8) آرمس بنڊ ٿو شولڊرس وٽه فارورڊ چارج
ٿو پوزيشن .

(9) آرمس بنڊ ٿو چسٽ وٽه سيڊ ٿو ٽيچ
ٿو پوزيشن .

(10) آرمس ٿو هاري زانٽل وٽه لڳ ريزنگ
بياڪ ورڊ ٿو پوزيشن .

(11) هڏ ڪلاسپ پوزيشن وٽه سيڊ چارج ٿو
پوزيشن .

وہ ورزیشن جو چار (1 - 2 - 3 - 4) تک

شمار کرتے ہوئے کی جاتی ہیں۔

”بگن“ کہتے ہی ون کے

کاشن پر سید ہاری زانٹل میں

کہے موافق شکل نمبر 25 کے

برابر کر کے فوراً ”ٹو“ کے

کاشن پر بند ٹو چسٹ میں

کہے موافق شکل نمبر 32 کے

برابر کر کے تری کے کاشن پر

دوبارہ نمبر 25 کے برابر کر کے

فور کے کاشن پر فوراً اٹن شن

ہو کر شکل نمبر ایک کے موافق

کھڑے ہو جائیں۔

1 ون - آرمس سید

ہاری زانٹل -

2 ٹو - آرمس بند

ٹو چسٹ -

3 تری - ون پوزیشن

4 پوزیشن آف

اٹن شن -

بگن

بگن کہتے ہی ”ون“ کے

کاشن پر بند ٹو چسٹ میں

کہے موافق شکل نمبر 32 -

”ٹو“ کے کاشن پر سید ہاری

زانٹل میں کہے موافق شکل 25

”تری“ کے کاشن پر دوبارہ

شکل 32 کے موافق ہو کر ”فور“

کے کاشن پر فوراً اٹن شن

ہو کر کھڑے ہو جائیں۔

1 ون - آرمس بند

ٹو چسٹ -

2 ٹو - آرمس سید

ہاری زانٹل -

3 تری - ون پوزیشن

4 فور - پوزیشن -

بگن

(1) "ون" آرمس بند ٹوشولڈرس - ٹو - آرمس
ٹو فرنٹ ھاری زانٹل - تری - ون پوزیشن -
فور - پوزیشن .

(2) "ون" آرمس ٹوسید ورٹکل - ٹو - فرنٹ
ورٹکل - تری - ون پوزیشن - فور - پوزیشن .

(3) "ون" آرمس ٹو فرنٹ ھاری زانٹل -
ٹو - آرمس ٹوسید ھاری زانٹل - تری - ون پوزیشن
فور - پوزیشن .

(4) "ون" ھپس فرم - ٹو - آرمس ٹوبند ٹو
چسٹ - تری - ون پوزیشن - فور - پوزیشن .

(5) "ون" ھڈ پرس پوزیشن - ٹو - آرمس سید
ھاری زانٹل - تری - ون پوزیشن - فور - پوزیشن .

(6) "ون" آرمس ٹوسید ھاری زانٹل - ٹو -
سید ورٹکل کلاسپ - تری - ون پوزیشن - فور -
پوزیشن .

(7) "ون" ھپس فرم - ٹو - آرمس ٹوسید ھاری
زانٹل - تری - ون پوزیشن - فور - پوزیشن .

(8) "ون" سید ورٹکل - ٹو - آرمس بند ٹو
چسٹ - تری - ون پوزیشن - فور - پوزیشن .

د یبا چہ .

اس کتاب میں جو لکھے گئے ہیں - وہ دو قسم پر منقسم ہیں - پہلے حصے کے کھیل مدرسے کے آخری گیمز میں مدرسہ میں شامل شدہ میدان میں کھلائیں .

- دوسرے حصے کے کھیل مدرسہ بند ہونے کے بعد اچھے کھانے میدان میں کھلائیں .

بچوں کو ایسے کھیل کھلائیں جس سے بچوں میں انصاف پسندی - چالاکی - جرأت وغیرہ پیدا ہو .

کھیل نے کس وقت پر اس بات کی نگرانی ضرور ہے کہ بچوں میں دھوکا دہی کا خیال ہرگز نہ آنے پائے - اسی لئے ہر کھیل میں استاد کی حاضری ضروری و لازمی ہے .

آر شا ماس-بیا

ڈرل اور جیمناسٹک انسٹرکٹر

ٹریفنگ کالج میسور .

حصہ اول .

1 BACKWARD AND FORWARD RELAY.

بیاک ورڈ اور فارورڈ رلے 1

(باری باری آگے اور پیچھے دوڑنے کا کھیل)

پہلے پہل دو جماعتیں بنائیں - جن سے ہر ایک میں 10 یا 12 سے زیادہ طلباء نہ ہوں اور ان دونوں جماعتوں کو فیل کی صورت میں اس طرح کھڑا کریں کہ دونوں جماعتوں کے روبرو والے دونوں طالب العلم ایک ہی خط پر مستقیم پر کھڑے رہیں اور دونوں جماعتوں کا درمیانی فاصلہ تین فیٹ سے کم نہ ہو روبرو والے کھڑے ہو کے لین سے تین فیٹ فاصلہ پر اس کے مقابلہ میں اور ایک خط مستقیم کھینچیں - جو اچھی طرح نظر آتا ہو - پھر اس خط مستقیم کے مقابل میں 10 گز دوری پر اور ایک خط مستقیم کھینچیں جو صاف طور پر نظر آتا رہے .

Ready = ”رڈی“ یہ اشارہ دیتے ہی فیل کے سامنے والے ان کے سامنے تین فیٹ دوری پر رہنے والی لین پر ایڑیاں ٹیک کر ان ان کی فیل کی طرف منہ کر کے کھڑے رہیں .

Begin = ”بگن“ کہتے ہی تین فیٹ فاصلہ والی
 لائن پر کھڑے ہوئے دو لڑکے (فیل کے سامنے والے) فوراً
 پیچھے کی طرف دوڑ کر دس گز دوری پر نشان کردہ
 خط (Goal - گول) پر پہنچ کر پھر روبرو دوڑ کے آکر
 اپنی اپنی فیل کے نمبر 2 والوں کے شانوں کو چھو کر الگ
 کھڑے ہو جائیں۔

این کے سامنے والے پیچھے پیر دوڑنا شروع کرتے ہیں
 اس فیل کے نمبر 2 والے نمبر 1 والوں کے مقام پر جا کر اپنی
 اپنی فیل کی طرف منہ کر کے کھڑے ہو جائیں اور سیدھا
 بازو سیدھی طرف موڑتے ہیں۔ برابر اٹھا کر کھڑے رہیں
 پہلے نمبر والے دوڑ کر آکر بازوؤں کو چھوئے ہی فوراً
 بازوؤں کو نیچے چھوڑ کر پیچھے پیر دوڑتے ہوئے
 نشان کردہ لائن پر پہنچ کر روبرو دوڑ کر آئیں۔ ان
 کے مقام پر ان کے مانند اپنے بازوؤں کو اٹھا کر کھڑے
 ہوئے نمبر 3 والوں کے بازوؤں کو چھو کر پہلے نمبر والے
 جہاں کھڑے ہوں وہاں کھڑے ہو جائیں۔ نمبر 3 والے
 بھی اسی طرح نمبر 4 والوں کے بازوؤں کو چھونا ہوگا
 اسی قسم سے سب کے سب یہ عمل کر کے نیز آخری نمبر
 والے بھی اسی طرح دوڑ کر آکر اپنی لائن والوں میں
 مل جائیں۔ ایسا کرنے کے بعد جو جماعت اس عمل کو
 جلد کر لیتی ہے وہی شرط جیتتی ہے۔

2 HOPPING RELAY.

ہاپنگ رلے 2

(باری باری یکے بعد دیگرے لنگڑاتے ہوئے دوڑنے کا کھیل)

طلبا کی دو جماعتیں کر کے اوپر کہے موافق فیل کی صورت (کھڑی لین) میں کھڑا کریں اور نمبر ایک والے ایک خط مستقیم پر کھڑے رہیں۔ حصہ اول کھیل میں کہے موافق نمبر ایک والے کھڑے ہوئے مقام سے تین فیٹ دوری پر نظر آتا ہوا دوسرا خط کھینچیں۔

Ready = ”رڈی“ کا اشارہ دیتے ہی فیل کے نمبر والے سامنے تین فیٹ فاصلہ پر رہنے والے خط مستقیم پر کھڑے ہو جائیں۔

Begin = ”بگن“ کہتے ہی نمبر ایک والے اپنے کھڑے ہوئے مقام سے لنگڑاتے ہوئے روبرو دس گز کی دوری پر رہنے والے خط پر پہنچ کر پاؤں بدلانے کے بغیر پیچھے پھر کر واپس آئیں پہلی لکیر پر جہاں نمبر 2 والے کھڑے ہیں ان کو چھو کر الگ الگ جاکر کھڑے ہو جائیں۔ پہلا آدمی لنگڑاتا ہوا نکلتے ہی دوسرا آدمی اس کے مقام پر آکر تیار رہے جب پہلا آدمی واپس آکر اس کو چھو لے تو فوراً لنگڑاتا ہوا نشان کردہ مقام پر پہنچ کر واپس ہونے کے بعد نمبر تین والے کو چھو کر پہلے نمبر والے کی بازو کھڑا ہو جائے۔ نمبر تین والا بھی نمبر 2 والے کے موافق عمل کر کے نمبر 4 والے کو چھونا

چاہئے - اس طرح یکے بعد دیگرے سب کے سب یہی عمل کر کے اپنی اپنی جماعت میں شامل ہو جائیں چونکہ اخیر نمبر والا کسی کو نہیں چھوٹا اس لئے وہ اپنے نکلنے کے مقام پر واپس آ کر پھر اپنی جماعت میں شامل ہو جائے - اس طرح کے عمل میں جو جماعت اپنا کام اول کر چکتی ہے وہی شرط جیتتی ہے ۔

لنگڑا تے ہوئے چلنے میں جو لڑکا پاؤں زمیں پر رکھ دے تو وہ فوراً فیل کے اخیر میں داخل ہو کر یعنی سب سے اخیر نمبر والا بن کر اسی عمل کو دوبارہ کرنا ہوگا ۔

3 BALL ROLL RELAY.

بال رول رلے 3

(باری باری گیند لڑکانے کا کھیل)

اس کھیل کے لئے فٹ بال کے کور میں نارجیل کا نار یا روئی بھرے ہوئے ایک ہی مقدار کے گیند ضرور ہیں پہلے کھیل میں جیسا کہ بتلایا گیا ہے اس کے موافق نمبر ایک والے ایک ہی خط مستقیم پر کھڑے رہے موافق فیل میں جماعت کو کھڑی کر کے 3 اور 10 فیلڈ کی دوری پر حصہ اول میں کہے موافق 2 خط مستقیم کھینچنا ضرور ہے - فیل کے نمبر ایک والے سامنے کے 3 فیلڈ فاصلہ والے خط پر ہر فیل کے لئے ایک ایک گیند رکھنا چاہئے ۔

Ready = ”رڈی“ کتے ھی نمبر ایک والے اپنے
اپنے گیند کے نزدیک جا کر کھڑے ہو جائیں .

Begin = ”بگن“ کہتے ھی گیند بغیر اوپر اٹھانے
اور بغیر پاؤں لگانے کے ایک ھی ہاتھ سے گیند کو زمین
پر چلاتے ہوئے 10 گز فاصلہ کی لکیر پر پچھلے پیروں
ھی چلاتے ہوئے اپنے پہلے مقام پر آکر گیند وہاں چھوڑ
کر الگ کھڑے ہو جائیں .

پہلا آدمی گیند کو چلاتا ہوا جاتے ھی نمبر 2 والا
آدمی 3 فیٹ دوری پر رہنے والے خط پر جا کر کھڑا
ہو جائے - جب پہلا آدمی گیند واپس لائے تو فوراً پہلے
آدمی کے موافق آپ بھی گیند کو چلاتا ہوا 10 گز دوری
کی لکیر پر جا کر واپس اسی مقام پر لائے اسی طرح
سب کے سب یکے بعد دیگرے عمل کرنا ہوگا - جو
جماعت کھیل کو جلد ختم کر دیگی وہی جیتگی .

جو لڑکا کھیل میں خلاف قانون عمل کرے تو وہ
گیند اس کے مقام میں لا کر رکھ دے کر اپنی جماعت
کے اخیر میں کھڑا ہو اور سب سے اخیر میں دوبارہ
عمل کرے .

4 STRAIGHT RUN RELAY.

اسٹریٹ رن رلے 4

(باری باری سیدھا دوڑنے کا کھیل)

پہلے کھیل میں کہے موافق دو فیل (کھڑی صف)
کو اس طرح کھڑا کریں کہ نمبر ایک والے ایک ہی خط مستقیم

پر کھڑے رہیں - ان دونوں فیل کے مقابل میں کھیل کے میدان کے اخیر میں ایک ایک Goal - (گول) کا نشان بنائیں .

Ready = ”رڈی“ کہتے ہی فیل کے نمبر ایک والے دوڑنے کے لئے تیار ہو جائیں - پہلا آدمی دوڑتے ہی دوسرا آدمی اس کے مقام پر آکھڑا رہے - اسی طرح دوڑنے کے بعد اس کے پیچھے والا آدمی اس مقام پر آجائے .

Begin = ”بگن“ کہتے ہی نمبر ایک والے سیدھا نشان کردہ مقام پر دوڑتے ہوئے پہنچ کر پھر واپس ہو کر اپنے اپنے نمبر 2 والوں کو چھونے کے بعد الگ جا کھڑے ہو جائیں .

پہلا آدمی دوڑتا ہوا واپس آکر دوسرے کو چھوتے ہی دوسرا آدمی پہلے آدمی کے موافق دوڑ کر گول پر پہنچ کر وہاں سے واپس ہو کر نمبر 3 والے کو چھونے کے بعد پہلے آدمی کی بازو کھڑا ہو جائے .

اسی طرح تیسرا آدمی یہ عمل کر کے چوتھے آدمی کو چھو کر نمبر 2 کی بازو کھڑا ہو جائے اسی طرح یکے بعد دیگرے سب کے سب یہ عمل کرنا چاہئے - لیکن صرف اخیر نمبر والا گول پر پہنچ کر واپس ہونے کے بعد اپنے نکلے ہوئے مقام پر واپس آکر اپنی جماعت میں شامل ہو جائے .

اس طرح کھیلنے میں جو جماعت اول ہوگی وہی جیتیگی .

5 BALL OR CLUB HUSTLE.

بال آر کلب ہسٹل 5

(گیند کو پاؤں کے درمیان سے پار کرنا .)

اس کھیل کے لئے تیسرے کھیل میں کہا ہوا گیند یا 2 فیٹ والا اور موٹا لکڑی کا ٹکڑا ضرور ہے طلباء کو 2 یا 3 جماعتوں میں تقسیم کر کے پہلے کھیل میں کہے موافق 3 فیل کھڑا کریں - ہر فیل کے ہر دو آدمیوں کے درمیان 3 فیٹ کا فاصلہ ہو (بچوں کو 3 فیٹ کے فاصلہ کی ضرورت نہیں) ہر فیل کے سامنے ایک ایک گیند رکھنا ضرور ہے ہر فیل کے پیچھے ایک ہی فاصلہ پر ایک ایک نشان بنائیں .

Ready = ”رڈی“ کہتے ہی ہر آدمی فوراً سیدھا پاؤں سیدھی طرف ایک ہاتھ کے فاصلہ پر رکھ کر روبرو جھکا ہوا کھڑا رہے - فیل کے پہلے والے لوگ اپنے سامنے رکھے ہوئے گیندوں کو ہاتھوں میں لے لیں پیچھے والے سب کے سب تیار رہیں کہ اپنے سامنے والے گیندوں کو دیتے ہی فوراً لیں .

Begin = ”بگن“ کہتے ہی ہر فیل کا روبرو والا گیند کو اپنے پاؤں کے درمیان سے اپنے پیچھے والے کے ہاتھوں پہنچا دے اور وہ اپنے پاؤں کے درمیان اپنے پیچھے والے کو - اسی طرح سب کے سب روبرو والے سے لیکر پیچھے والے کو دیتے چلے جائیں آخر والا گیند کو

لیکر سیدھا کھڑا رہ کر اپنے پیچھے کئے ہوئے نشان پر دوڑ کر اسکو چھونے کے بعد واپس لوٹ کر اپنی جماعت کے روبرو والے کے سامنے آکر جھک کر کھڑا ہو جائے اور گیند کو اپنے پاؤں کے درمیان سے پیچھے والے کو دے (وہ روبرو آئے ہی فیل کے تمام لڑکے پیچھے کی طرف ہٹ کر اسکو روبرو جگہ دیں) اسی طرح پاؤں کے درمیان سے گیند پار ہوتا ہوا آخر والے کو پہنچے تو وہ فوراً اٹھ کر اپنے پیچھے کی نشان پر دوڑ کر واپس روبرو آجائے۔ اس وقت بھی پیچھے کے لڑکے پیچھے ہٹ کر اسکو روبرو جگہ دیں۔ اسی طرح جب سب کے سب عمل کریں آخر والا آخر میں جائیگا۔ جس جماعت میں یہ کام جلد ہوگا وہی جیتیگی۔

اگر پاؤں کے درمیان گیند چھوٹ جائے تو پھر اس گیند کو نمبر ایک والے کے ہاتھ پہنچانا ہوگا۔ جہاں سے دوبارہ اور عمل شروع ہوگا۔

6 OBSTACLE RFLAY.

۱۔ بسٹا کل رلے

(سدرہ والا باری باری کا کھیل۔)

اس کھیل کے لئے ہر ایک جماعت کو تین موٹے لکڑی کے ٹکڑے یا (Indian clubs) (انڈین کلبس یعنی ہماری کسرت کرنے کی تعلیموں میں استعمال کئے جانے والے

مکدر) ہونا ضرور ہے اور ذیل میں بتلائے جانے والی بیاسکٹ (ٹوکری) نیز ایک فٹ بال درکار ہے۔ بیاسکٹ کے بڑے حلقہ کو ٹاگر کے جال سے جو 2 فٹ لمبا ہو اطراف اس طرح باندھیں کہ وہ جال حلقہ کی اطراف لٹکتا رہے۔ اب حلقہ کو مع جال کے 6 یا 7 فٹ بلندی پر کسی دیوار یا مضبوط تختہ سے لگوا دیں۔ حلقہ اٹنا ہو کہ گیند اس میں باسانی پار ہو سکے۔ جو گیند حلقہ میں ڈالی جاتی ہے اس کے پار ہو جانے کے لئے جال کے سرے کھلے رکھنا چاہئے۔ اگر اس طرح کی بیاسکٹ ملنی ممکن نہ ہو تو ایک بانس کی پٹی جو دوسری طرف سے کھلی ہو استعمال میں لائی جائے۔

جس طرح پہلے کھیل میں بتلایا گیا ہے بالکل اسی طرح لڑکوں کو صف (فیل) بستہ ہونا چاہئے اور جو لڑکے روبرو ہوں بالکل ایک سیدھ میں ہوں روبرو والے ہر ایک لڑکے کے 50 فٹ یا 100 فٹ فاصلہ پر وہ بیاسکٹ لگائی جائیں اور وہ بھی ایک ہی سیدھ میں ہوں۔

نیز اس کے نیچے ایک ایک گیند رکھ دی جائے ہر جماعت اور بیاسکٹ کے برابر وسط میں اوپر کھڑے ہوئے تین موٹے لکڑی کے تھکڑے یا مکدر رکھیں۔ جو ایک ہی سیدھ میں ہوں لکڑوں یا مکدروں کو کھڑا کرنے کے لئے کچھ مٹی یا بالو اس مقام پر پہلے ہی سے رکھی ہوئی ہو۔

Begin = ” بگن ” کہتے هي فيل کے ربرو والے اپني اپني فيل کے ربرو کچھ فاصلہ پر رکھے ہوئے مکدروں کے نزدیک جا کر ان مکدروں کو لائس کے موافق کھڑا کر کے فوراً اپني اپني بياسکٹ کے نزدیک پھنچ کر وهاں رکهي ہوئي گيند بياسکٹ ميں پھينک ديں جب وہ گيند بياسکٹ سے نيچے گر جائے فوراً گيند کو اس کے مقام پر رکھ کر اپني فيل کي طرف دوڑتے ہوئے واپس ہونے کے وقت رہ ميں کھڑے ہوئے مکدروں کو گرا دے کر اپني فيل کے دوسرے آدمي کو چھولينے بعد الگ مقام پر کھڑے ہو جائیں .

(اگر گيند بياسکٹ ميں برابر نہ پڑے تو جب تک وہ پڑے پھينکتے هي رهيں) کھيل کے وقت پہلا آدمي نکلتے هي دوسرا آدمي پہلے کے مقام پر اور تيسرا آدمي دوسرے کے مقام پر اسي طرح پيچھے والے سب کے سب ربرو بڑھ جائیں - پہلا آدمي جب دوسرے کو چھوئے تو دوسرا آدمي فوراً پہلے آدمي کے موافق دوڑ کر مکدروں کو کھڑے کر کے پھر آگے بڑھ کر گيند کو بياسکٹ ميں ڈال کر وہ نيچے گرتے هي گيند کو اس کے مقام پر رکھ کر اپني فيل کي طرف دوڑتے ہوئے رہ ميں مکدروں کو گرا کر تيسرے آدمي کو چھو کر پہلے والے کي بازو کھڑا ہو جائے - تيسرا آدمي دوسرے کے موافق عمل کر کے چوتھے کو چھو کر دوسرے کي بازو کھڑا ہو جائے - اسي طرح سب کے سب يہي عمل کرنا ہوگا - اخير والا آدمي يہي

عمل کر کے واپس ہونے کے بعد اپنے نکلے ہوئے مقام پر پہنچ کر اپنی جماعت میں شامل ہو جائے - اس طرح کے عمل کرنے میں جو جماعت اپنا کام جلد پورا کرے گی وہی جیتیگی .

7 ARCH BALL.

آرچ بال 7

(قوس کی طرح گیند کا کھیل)

پہلے کھیل میں کہے موافق لڑکوں کو دو یا تین جماعتوں میں کھڑا کریں - ان جماعتوں کے اول نمبر والے اور اخیر والے ایک ہی خط مستقیم پر رہیں نمبر ایک والے کے ہاتھوں میں نار سے بھرا ہوا ایک گیند دیں جیسا کہ تیسرے کھیل میں بتلایا گیا ہے .

Ready = ”رڈی“ کہتے ہی نمبر ایک والے گیند کو اپنے پیچھے والوں کو اپنے سر پر سے دینے کے لئے گیند سمیت اپنے بازوؤں کو اوپر اٹھا کر تیار رہیں اسی وقت پیچھے والے تمام لڑکے اپنے روبرو والے دینے کے گیند کو لینے کے لئے اپنے بازوؤں کو اوپر اٹھائے رہیں .

Begin = ”بگن“ کہتے ہی پہلا آدمی اپنے پیچھے

والے کو فوراً گیند دینا ہوگا اور دوسرا تیسرے کو اسی طرح جب اخیر والے کے ہاتھوں گیند پہنچے تو فوراً گیند لیکر اپنی جماعت کی سیدھی طرف سے دوڑنا ہوا اپنی جماعت کے روبرو آکر اپنی جماعت کے پہلے آدمی

کے روبرو کھڑا ہو کر جس طرح پہلا آدمی اپنے پیچھے والے آدمی کو گیند دیا ہے اسی طرح یہ بھی دے جب گیند آخر والے کے ہاتھوں پہنچے تو فوراً اس کے پیچھے والے آدمی کے عمل کے موافق اپنی جماعت کے روبرو آکر گیند کو پیچھے دے اس طرح جب جماعت کے کل لڑکوں سے یہ عمل کرایا جائے تو کھیل شروع ہونے کے وقت جو لڑکا جماعت میں اول تھا وہ آخر ہوگا۔ جب اس کے ہاتھ میں گیند جاوے تو فوراً جماعت کے روبرو آکر گیند کو نیچے رکھ دے کر کھڑا ہو جائے یا گیند کو استاد کے ہاتھ میں دے دے۔

(استاد ایسے مقام پر کھڑا ہو کہ سب جماعتوں سے ایک ہی فاصلہ ہو) اس طرح عمل کرنے میں جو جماعت اپنا کام جلد پورا کر لیگی وہی جیتیگی۔

8 THREE DEEP.

تری ڈیپ 8

(یہ کھیل جماعت کے کل لڑکے مل کر کھیل سکتے ہیں)

جماعت کے لڑکوں کو 2 لین بنا کر اس طرح کھڑی کریں کہ ہر ایک کے درمیان ان کی بازو کی مقدار کا فاصلہ رہے۔ تمام لڑکوں کا منہ ایک ہی طرف رہے پیچھے کی لین والے روبرو کی لین والوں کے برابر پیچھے (کور ہو کر) 8 انچ فاصلہ پر کھڑے رہیں۔ کھیل کھیلنے کے لئے دو لڑکوں کو لین سے الگ کھڑا کریں۔

Circle = ”سرکل“ کہتے ہیں روبرو کی لین والے دائرے کی شکل اختیار کر لیکر کھڑے ہو جائیں اور پیچھے کی لین والے اپنے روبرو والوں کے پیچھے کھڑے ہو جائیں۔

Ready = ”رڈی“ کہتے ہیں لین سے الگ کھڑے ہوئے 2 لڑکے دائرے کے باہر برابر نصف دائرے پر یعنی نصف قطر کے دوسروں پر کھڑے ہو جائیں ان دونوں سے ایک کو کھیل کھیلنے والا یا پولیس کا سپاہی دوسرے کو کھیل دینے والا یا چور کے نام موسوم کریں۔

Begin = ”بگن“ کہتے ہیں پولیس کا سپاہی چور کو پکڑنے کے لئے دوڑنا چاہئے چور پولیس کے سپاہی کو نہ مل کر اپنے آپ کو بچانے کے لئے لڑکوں سے بچے ہوئے دائرے کے سامنے جا کھڑا ہو جائے یہ کھڑے ہوتے ہیں باہر کے دائرے والا (یعنی جس کے روبرو چور کھڑا ہے اس کے پیچھے والا) چور ہوتا ہے وہ اپنی جگہ سے فوراً دوڑنا ہوگا۔ پولیس کا سپاہی اس شخص کو پکڑنے کے لئے جانا چاہئے وہ شخص اپنے کو بچانے کے لئے دائرے کے اندر سامنے کھڑا ہو جائے۔ کھڑا ہوتے ہیں باہر کے دائرے والا چور بن کر دوڑے اس طرح لڑکے بدل بدل کر یکے بعد دیگرے کھیلتے اور دوڑتے رہیں۔ پولیس کا سپاہی چور کو چھوٹے ہی سپاہی چور اور چور سپاہی بن جاتا ہے۔

اس طرح کھیلنے کے وقت چور دائرے کے اندر ہرگز نہ جائے پولیس کا سپاہی دائرے کے اندر اور باہر دو جگہ بھی پھر سکتا ہے۔

9 CRASS TAG.

کراس ٹیاگ 9

یہ کھیل پوری جماعت کھیل سکتی ہے۔ کھیل کھیلنے والے تمام لوگ ایک لین بن کر کھیل کے میدان کے ایک کنارے پر کھڑے ہو جائیں۔ کھیل کھیلنے کے لئے 2 لڑکوں کو مقرر کرنا چاہئے۔ ان میں سے ایک دوڑنے والا اور دوسرا اسکو پکڑنے والا ہو۔

Ready = ”رڈی“ کہتے ہی دوڑنے والا اور پکڑنے والا ایک دوسرے سے تخمیناً 10 فٹ کے فاصلہ پر کھڑے ہوئے دوڑنے کے لئے تیار رہیں۔

Begin = ”بگن“ کہتے ہی دوڑنے کے لئے مقرر شدہ لڑکا رو برو دوڑے اور اسکو پکڑنے کے لئے مقرر شدہ لڑکا اس کے پیچھے دوڑے جب یہ دونوں میدان میں دوڑ رہے ہوں تو کھڑی ہوئی لین سے ایک لڑکا نکل کر ان دونوں کے درمیان دوڑتا ہوا آجائے پکڑنے کے لئے دوڑنے والا لڑکا نئے آئے ہوئے لڑکے کو پکڑنے کے لئے دوڑے پہلا آدمی جو دوڑ رہا تھا وہ لین میں شامل ہو جاوے اس طرح لین کے لڑکوں سے ان دونوں کے درمیان دوسرا آدمی دوڑے پکڑنے والا نئے آئے ہوئے لڑکے

کو پکڑنے کی کوشش کرے - اس طرح لین کے کل لڑکے
یکے بعد دیگرے پکڑنے والے اور دوڑنے والے کے درمیان
سے بھاگنا چاہئے اور دوڑنے والا آدمی لین میں شامل
ہونا چاہئے - اگر دوڑنے والا لڑکا پکڑنے والے کے ہاتھ
لگ جائے تو پکڑنے والا لڑکا فوراً دوڑنا چاہئے اور جو
لڑکا دوڑ رہا تھا وہ اس کو پکڑنے کے لئے اس کے پیچھے
دوڑے اس طرح بغیر تھکان کے سب کے سب کھیل
سکتے ہیں ۔

اس کھیل میں دوڑنے کے لئے میدان کی زمین مقرر
کر لینی چاہئے تاکہ دوڑنے والے اس حد سے باہر نہ جائیں ۔

10 BALL TAG.

بال ٹیگ 10

یہ کھیل ساری جماعت مل کر کھیل سکتی ہے
جماعت کو ایک کی بازو ایک اور ایک دوسرے کے
درمیان ان کی بازو کی درازی کا فاصلہ رکھ کر لین
کھڑی کریں - کھیل کھیلنے کے لئے ایک لڑکے کو الگ
کھڑا کرنا چاہئے - لین میں کھڑے ہوئے لڑکوں سے ایک
کے ہاتھ میں نار بھرا ہوا ایک گیند دیں ۔

Circle = ”سرکل“ کہتے ہیں کھڑی ہوئی لین
دائرہ بن جائے ۔

Ready = ”رڈی“ کہتے ہیں کھیل کھیلنے کے لئے
الگ کھڑا ہوا لڑکا دائرے کے اندر آ کھڑا ہو جائے ۔

Begin = ”بگن“ کہتے ہی دائرے کے لوگ گیند

ایک دوسرے کو پھینکیں۔ اس طرح پھینکنے کے وقت جبکہ گیند پھینکنے والے کے ہاتھ سے نکل چکا ہو درمیان میں کھڑا ہوا لڑکا اس گیند کو چھولے تو پھینکنے والا لڑکا درمیان میں کھڑا ہو جائے اور چھونے والا لڑکا پھینکنے والے کے مقام پر کھڑا ہو جائے۔

گیند ایک دوسرے کو پھینکے جانے سے یہ مراد نہیں کہ اپنے بائیں دائیں کو دیا جائے بلکہ گیند کے پھینکنے سے یہ مراد ہے کہ دور کے آدمیوں کو پھینک کر چھونے والے کو چھونے کا موقع دیں۔

چھونے والا لڑکا گیند کو اس وقت چھو نہیں سکتا جبکہ وہ ہاتھوں میں ہو اسی طرح کھیلتے رہنا چاہئے۔

11 WHIP TAG.

وہپ ٹیاگ 11

یہ کھیل کھیلنے کے لئے دیڑھ فٹ طول والا بٹا ہوا کپڑا یا روئی سے بھری ہوئی ایک تھیلی رہنا چاہئے کھلانے کے لئے کسی ایک کو الگ کھڑا کریں باقی سب کے سب ایک لین بن کر کھڑے ہو جائیں۔

Circle = ”سرکل“ کہتے ہی لین دائرے کی شکل اختیار کرے۔

Ready = ”رڈی“ کہتے ہی دائرے کے تمام لوگ اپنے ہاتھوں کو اس طرح پیچھے جوڑ کر کھڑے ہو جائیں کہ

ہتھیلیاں اوپر ہوں اور کھیل کھیلنے والا جوالگ کھڑا ہے
اوپر کہے ہوئے کپڑے کو ہاتھ میں لیکر ان کے پیچھے
کسی ایک مقام پر کھڑا ہو جائے۔

Begin = ”بگن“ کہتے ہی کپڑے کو لیا ہوا لڑکا
دائری کے اطراف دوڑتا ہوا کسی ایک کے ہاتھ میں
ڈال دے۔ وہ شخص اس بٹے ہوئے کپڑے کو لیکر
کپڑا دئے ہوئے آدمی کے پیچھے اپنی جگہ چھوڑ دے
کر اپنی سیدھی بازو کے آدمی کی پیٹھ پر اس کپڑے
سے مارتا رہے۔ وہ لڑکا مار سے بچنے کے لئے دائری کے
اطراف دوڑتا ہوا آکر دائری میں اپنے مقام پر کھڑا
ہو جائے۔ کپڑے والا شخص جو دائری کے اطراف دوڑنے
والے کو مار رہا تھا جو مار کھانے والا دائری کے اطراف
پھر کر اس کے مقام پہنچ گیا تو مارنے والا شخص مار
موقوف کر کے پہاے آدمی کے موافق کپڑا لیکر دائری
کے اطراف دوڑتا ہوا کسی ایک کے ہاتھ میں رکھ
دے اور آپ اپنے مقام پر کھڑا ہو جائے۔ کپڑا لیا
ہوا شخص اپنی سیدھی طرف کے آدمی کی پیٹھ پر
مارتا ہوا اس کو دائری کے اطراف دوڑا کر اس کو اس
کے مقام پر چھوڑ دینے کے بعد مار موقوف کر کے کپڑا
لیکر دائری کی اطراف دوڑتا ہوا کسی ایک کے ہاتھ
میں رکھ دے اسی طرح سب کے سب یہ کھیل کھیلیں۔

حصہ دوم

1 ROOSTER FIGHT.

روسٹر فٹ 1

(ایک اپاؤں پر کھڑے ہو کر ایک دوسرے کو دھکیلنا)

12 فیٹ قطر والا ایک دائرہ بنا کر اس دائرے

پر ایسے 2 آدمیوں کو ایک دوسرے کے مقابل میں کھڑا کریں - جو قریب قریب مساوی قوت والے ہوں .

Ready = ” رڈی ” کہتے ہی دونوں آدمی اپنے

اپنے ہاتھوں کو پیچھے باندھ لیں .

Begin = ” بگن ” کہتے ہی ایک پاؤں اوپر اٹھالیکر

لنگڑا تے ہوئے دائرے کے اندر جا کر ایک دوسرے کو

اپنے سینے کے بل دھکیل کر اپنے دائرے کے باہر لے جانے

کی کوشش کریں .

اس طرح ایک دوسرے کو دھکیلنے کے وقت

ہاتھوں کو ہرگز چھوڑنا نہ چاہئے .

اگر کوئی ہاتھ چھوڑ دے اور پاؤں زمیں پر

ٹپکدے یا دائرے سے باہر ہو جائے تو وہ شکست کھائیگا

اس کے بعد دوسری جوڑ یا جیتے ہوئے شخص پر نئے

آدمی کی جوڑ دیکر کھلائیں - اس طرح سب لڑکوں

سے یہی عمل کرایا جائے .

1 PICK A BACK RELAY.

پک اے بیاک رلے 2

(باري باري پيٽھ ٻيڙ بوجھ لاءِ نه ڪا ڪهيل)

جماعت ڪو دو حصن ميں تقسيم ڪر ڪي ٻي جماعت
ڪا ٻي آءِ مي ايڪ هي خط مستقيم ٻي ڪهڙي رهي موافق
دو فيل بنا ئين .

فيل ڪي روبرو والون ڪي 10 گز فاصلو ٻي فيل ڪي
مقابل ميں ايڪ ايڪ نشان بنا ئين .

Ready = ”رڌي“ ڪهتي هي ٻي فيل ڪا ٻي آءِ مي
اپني اپني مقابل ڪي 10 گز فاصلو والي نشان ٻي دوڙ تي
هونءِ آڪر ڪهڙا هونءِ .

Begin = ”بگن“ ڪهتي هي نشان سي اپني اپني
فيل ڪي طرف دوڙ تي هونءِ جا ڪر اپني فيل ڪي دوسري
آءِ مي ڪو اپني پيٽھ ٻي آڻها ليڪر نشان ڪي جڳهه ڇهون
د ٻيڪر آپ الگ ڪهڙي هونءِ . پيٽھ ٻي پيٽھ ڪر ڳيا
هونءِ دوسرا آءِ مي فوراً اپني فيل ڪو دوڙ تي هونءِ جا ڪر
ٽيسري آءِ مي ڪو اپني پيٽھ ٻي آڻها ڪر نشان ڪر ده مقام
ٻي ڇهون ڏينءِ ڪي بعد آپ ٻي والي ڪي بازو ڪهڙا هونءِ
اور ٽيسرا آءِ مي چوتهي آءِ مي ڪو آڻها ليڪر جانا هونءِ
اس طرح سب ڪي سب ٻي ٻي ڪري آخري والا آءِ مي
پيٽھ ٻي پيٽھ ڪر نشان ٻي ٻي ٻي ڪي بعد وٺي ڪهڙا
هونءِ . اس ڪهيل ميں جو جماعت اپني ڪام ڪو جلد
ٻي ڪري ٻي ٻي جيتيگي .

فیل میں پہلی جگہ خالی ہوتے ہی پیچھے والے لوگ روبرو بڑھتے رہیں ۔

3 OBSTACLE RELAY.

آبسٹکل رلے 3

(سدراہ والا باری باری کا کھیل)

اس کھیل کے کھلانے کے لئے استاد بہت عقلمند و ہشیار رہنا چاہئے - { دوڑنے کے مقام سے نشان کردہ مقام (گول) کے وسط میں سدراہ کے لئے کوئی جال یا چھوٹی دیوار اور یا کوئی چیز ڈالنی چاہئے - یا کھیل والے تمام لڑکے اگر کھیل سے واقف ہوں تو درمیانی جگہ پر بیٹھ کر روبرو کی طرف یا پیچھے کی طرف ایک پلٹی کھانی ضرور ہے ۔

جماعت کو دو حصوں میں تقسیم کر کے فیل میں اس طرح کھڑا کریں کہ روبرو والے ایک ہی خط مستقیم پر کھڑے ہوں ۔

Ready = ”رڈی“ کہتے ہی فیل کے روبرو والے دوڑنے کے لئے تیار ہو جائیں ۔

Begin = ”بگن“ کہتے ہی روبرو والے دوڑ کر سدراہ کو پھاند کر (اگر استاد پلٹی کے لئے حکم کیا ہو تو پلٹی دے کر) گول کے مقام پر پہنچ کر اسکو چھونے کے بعد واپس اپنی فیل کو آکر اپنے فیل کے

دوسرے آدمی کو چھونے کے بعد الگ مقام پر کھڑا ہو جائے اور دوسرا آدمی پہلے کے موافق عمل کر کے گول کو چھو کر واپس ہونے کے بعد تیسرے آدمی کو چھو کر پہلے والے کی بازو کھڑا ہو جائے اسی طرح تیسرے آدمی چوتھے آدمی کو چھونا ہوگا۔ یوں ہی سب کے سب عمل کریں۔ اس عمل کے کرنے میں جو جماعت اپنا کام جلد ختم کر لیگی وہی جیتیگی۔

فیل کا پہلا آدمی کھیل کے لئے دوڑتے ہی پیچھے والے روبرو بڑھنا چاہئے۔

4 WAND WRESTLE.

وانڈ رس لنگ 4

(لٹھ کے ذریعہ کشتی کرنا)

اس کھیل کے لئے دیڑھ فیٹ طول والے مضبوط لٹھ ضرور ہیں۔ مساوی قوت والوں کو دو دو کر کے تقسیم کر دیں۔

Ready = ”رڈی“ کہتے ہی ہر جوڑی زمین پر بیٹھ کر اپنے دونوں پاؤں ایک دوسرے کے مقابل اس طرح دراز کریں کہ پاؤں کے تلے مقابل کے پاؤں کے تلوؤں سے ملے رہیں اور ہر آدمی کے دونوں پاؤں سیدھے اور ملے رہیں ایک آدمی لٹھ کو بیچ میں اپنے دونوں ہاتھوں سے مضبوط پکڑ کر اپنے پاؤں پر

پکڑے رہے۔ دوسرا آدمی اس لٹھ کو اس طرح پکڑے کہ مقابل والے کے سیدھے ہاتھ کی باہر کی طرف اپنا بایاں ہاتھ اور اس کے دائیں ہاتھ کی باہر کی طرف اپنا سیدھا ہاتھ رہے (لٹھ دونوں پاؤں کے برابر بیچ میں رہے)۔

Begin = ”بگن“ کہتے ہی دونوں آدمی پاؤں کو نہ خما کر اپنی اپنی قوت لگا کر لٹھ کو اپنی روبرو کی طرف کھینچیں۔ اس طرح کے کھینچنے میں جو آدمی لٹھ چھوڑ دے یا روبرو جھک جائے وہی مات کھا ئیگا۔

5 CRAB RELAY

کریاب رلے 5

(سرطان کے موافق باری باری سے کھیلنے کا کھیل)

جماعت 2 حصوں میں تقسیم کر کے 2 فیل (کھڑی صف) میں کھڑی کریں اور روبرو کے 2 آدمی اس طرح کھڑے رہیں کہ وہ ایک دوسرے کے مقابل ہوں دونوں فیل کے درمیان 50 فیٹ کا فاصلہ رہے۔ دونوں کے درمیان 3 فیٹ قطر والا ایک دائرہ ایسا بنا رکھے جو اچھی طرح نظر آتا رہے۔ پہلے نمبر والوں کے روبرو 3 فیٹ فاصلہ پر ایک خط مستقیم بنائیں جو اُن کے متوازی ہو۔

Ready = ”رڈی“ کہتے هي فيل کے نمبر والے
 لڑکے اپنے پیچھے والوں کے مقابل ہو کر اپنے روبرو
 کے 3 فیٹ فاصلہ والے لین پر کھڑے ہو کر اپنے ہاتھوں کو
 زمین پر لگا کر ہاتھوں اور پاؤں پر وزن برابر ڈالے
 ہوئے کھڑے رہیں .

Begin = ”بگن“ کہتے هي ہاتھوں اور پاؤں کے
 بل پیچھے کی طرف جا کر دائرے کے اندر پاؤں
 جاتے هي فوراً کھڑے ہو جا کر اپنی فيل کے طرف
 دوڑے - پہلا آدمي جہاں ہاتھ اور پاؤں کے بل کھڑا
 ہوا تھا اس مقام پر اپنی فيل کا دوسرا آدمي اسی طرح
 ہاتھ پاؤں کے بل کھڑا ہوگا - یہ پہلا آدمي اس تک
 دوڑ کر اس کی پیٹھ کو چھونے کے بعد آ کر مقام پر
 جا کھڑا ہو جائے .

پہلا آدمي دوسرے آدمي کی پیٹھ پر ہاتھ رکھتے
 هي دوسرا آدمي پہلے کے موافق ہاتھ پاؤں کے بل
 دائرے پر پہنچ کر وہاں دائرے میں پاؤں داخل
 ہوتے هي فوراً کھڑا ہو جا کر دوڑتا ہوا اپنی فيل کی
 طرف دوڑے - آپ جس جگہ کھڑا ہوا تھا اس مقام
 پر تیسرا آدمي کھڑا ہوا رہتا ہے جسکو یہ دوسرا آدمي
 چھو کر پہلے آدمي کی بازو کھڑا ہو جائے اسی طرح
 تیسرا آدمي چوتھے آدمي کو چھونا ہوگا - یوں هي
 یکے بعد دیگرے یہي عمل کریں اور آخیر والا بھی
 اس طرح عمل کر کے اپنی لین پر دوڑتا ہوا آ کر بعد

میں اپنی جماعت میں شامل ہو جائے - اس طوح کے کھیل میں جو جماعت اپنا کام پہلے کر چکیگی وہی جیتیگی ۔

6 SHUTTLE RELAY.

شٹل رلی 6

جماعت کو 2 یا 3 حصوں میں تقسیم کریں - پھر ہر جماعت 2 حصے بنکر فیل کی حالت میں اس طرح کھڑی رہے کہ ہر فیل کا پہلا آدمی اپنی فیل کی طرف منہ کیا ہوا ہو اور ہر فیل کے درمیان 50 فیٹ کا فاصلہ رہے - اس طرح کھڑی ہوئی ہر فیل کا پہلا آدمی ایک ہی خط مستقیم پر کھڑا رہے ۔

Ready = ”رڈی“ کہتے ہی اس فیل کے روبرو والے لڑکے دوڑنے کے لئے تیار رہیں جن کو استاد پہلے مقرر کر رکھا ہے ۔

Begin = ”بگن“ کہتے ہی دوڑنے کے لئے تیار شدہ لڑکے فوراً دوڑ کر اپنی اپنی فیل کے روبرو والوں کو چھو کر دوسروں کو دوڑنے کے لئے آڑ نہ ہو کر الگ کھڑے ہو جائیں - اسی طرح چھوئے گئے لڑکے فوراً دوڑ کر اپنی فیل کے دوسرے لڑکے کو چھو کر الگ کھڑے ہوؤں کے بازو کھڑے ہو جائیں ۔

یہاں چھو گیا دوسرا لڑکا فوراً دوڑ کر اپنے مقابل کے فیل کے تیسرے لڑکے کو چھو کر اپنی جماعت میں الگ کھڑا ہو جائے - اس طرح چھو گیا ہوا تیسرا لڑکا اپنی مقابل کے چوتھے لڑکے کو چھو کر اپنی جماعت میں کھڑا ہو جائے اس طرح جماعت کے ہر دو حصے بھی یکے بعد دیگرے اس طرح کھیلنے کے بعد اپنی اپنی جماعت میں الگ کھڑے ہو جائیں - پہلے پہل چھوئی گئی فیل کے آخر آدمی اس کے مقابل میں چھونے کے لئے کوئی نہیں رہنے کی وجہ فوراً مقابل کے فیل کے پہلے آدمی کی جگہ پر دوڑتا ہوا جائے اور اپنی جماعت میں شامل ہو جائے - اس طرح کھیلنے میں جو جماعت اول ہی اول اپنا کام کر چکتی ہے وہی جیتتی ہے ۔

7 DAY AND NIGHT.

ڈے اینڈ نیٹ 7

(دن اور رات)

کھیل شروع ہونے سے پہلے دو خطوط مستقیم اس طرح بنائیں کہ وہ متوازی ہوں اور ان کا درمیانی فاصلہ 10 فٹ رہے - اب جماعت کو 2 حصوں میں تقسیم کر کے ان 2 خطوط پر بطور لین ایک دوسرے کے مقابل میں کھڑی کریں اور ان ہر 2 لین کے پیچھے 50

فیٹ کے فاصلہ پر ایک نشان بنانا چاہئے - ان جماعتوں سے ایک سفید جماعت اور دوسرے کو لال یا سیاہ جماعت کے نام سے موسوم کریں ۔

ان دونوں جماعتوں کے درمیان کی جگہ دونوں جماعتوں کو ملی ہوئی خیال کی جائیگی ۔

اس جگہ پر استاد یا دونوں جماعت پسند کردہ ایک منصف (Refery - ریفری) کھڑا ہو کر مقابل کے مساوی جہات کا $1\frac{1}{2}$ فیٹ طول والا لکڑی کا ایک ٹکڑا جس پر $\frac{1}{2}$ سفیدی اور $\frac{1}{2}$ سرخی یا سیاہی لگی ہوتی ہے یا اسی پیمائیش کا 8 جہات والا لکڑی کا ٹکڑا (ہشت پہلو) - (Hexagonal Persue) لیکر اس مقام پر لڑھکائے - اس طرح کے لڑھکا نے میں اگر سفیدی اوپر ہو جائے تو سرخ یا سیاہ جماعت فوراً پیچھے پھر کر نشان کردہ مقام کی طرف دوڑے ساتھ ہی سفید جماعت ان کو پکڑنے کے لئے ان کے پیچھے دوڑے نشان پر پہنچنے سے پہلے جو لڑکے پکڑے جائیں وہ الگ جگہ پر بیٹھ جائیں باقی لوگ کھیل کے لئے دوبارہ اپنی اپنی لین پر کھڑے ہو جائیں جب لڑکے لین پر کھڑے ہو جائیں تو منصف پہلے کی مانند لکڑی کا ٹکڑا لڑھکائے اگر لال رنگ اوپر آ جائے تو سفید جماعت پیچھے پھر کر اپنے پیچھے مقرر کردہ نشان کی طرف دوڑے - ساتھ ہی سیاہ جماعت ان کو پکڑنے کے لئے ان کے پیچھے دوڑے اور جو لڑکے نشان پر پہنچنے

سے پہلے پکڑے جائیں وہ الگ مقام پر بیٹھ جائیں
اسی طرح دوبارہ کھیلیں جس جماعت میں کھیل کے لئے
صرف 3 لڑکے رہ جائیں وہی جماعت ہاریگی ۔

8 POM, POM, PULL AWAY.

پام - پام - پل اوے 8

کھیل کے لئے 2 ایسے خط مستقیم کھینچیں جنکا
درمیانی فاصلہ 50 سے 100 فیٹ ہو - کھیل والوں سے
ایک آدمی ان متوازی خطوط کے برابر درمیان میں
کھڑا رہے باقی سب کے سب ان 2 خطوط سے کسی ایک
پر کھڑے ہو جائیں ۔

Begin = ”بگن“ کہتے ہی بیچ میں کھڑا ہوا لڑکا
”پام پام - کھینچ دے نکل اور نہ میں تجھ کو کھینچتا ہوں“
کہہ کر پکارے - (یا استاد کوئی دوسرا جملہ سکھاوے)
اس طرح پکارتے ہی لین پر کھڑے ہوئے تمام لڑکے اپنے
مقابل کی لین کی طرف دوڑیں - دوڑنے کے وقت
درمیان کھڑا ہوا لڑکا جس لڑکے کی پیٹھ پر 3 وقت
تھپکے تو وہ لڑکا اسکی مدد کے لئے درمیان میں اس کے
ساتھ کھڑا ہو جائے - اس طرح دوڑنے والے جتنے لڑکوں
کو وہ پیٹھ پر 3 وقت تھپکتا ہے وہ سب کے سب اس کی
مدد کے لئے درمیان میں کھڑے ہو جائیں جو لڑکے
بیچ کر دوڑ گئے ہوں وہ دوسری لین پر پہنچنے کے بعد

دوبارہ درمیان والا لڑکا اس قسم سے پکارتے ھي وہ
 دوڑ کر مقابل ڪے ليں ڀو آ جائے - دوڑنے ڪے وقت
 درميان ڪا لڑڪا نيز اس ڪي مدد ڪے لئے ڪھڙے ھوئے لڑڪے
 دوڑنے والوں ڪي بيٺھ ٻر 3 وقت تھايي ديں
 جن لڑڪوں ڪو تھايي لڱي ھو وہ درميان ميں ھي ڪھڙے
 ھو جائیں - اس طرح ڪل لڑڪے چھوئے جانے ڪے بعد ٻيھر
 دوسرا ڪھيل شروع ڪريں اس دوسرے ڪھيل ميں وہ
 لڑڪا ڪھڙا ھونا چاھئے - جس ڪو سب سے پھلے تھايي
 لڱ چڪي ھو ٻيھر پڪار ڪر ڪھيل شروع ڪرے .

9 BODY GUARD.

ٻاڏي گارڊ 9

(آقا اور محافظ)

ڪھيل ڪے ميدان ڪے ڪسي ڪوڙے ميں 6 فيٽ
 قطر والا ايڪ دائرہ يا 6 فيٽ ضلع والا ايڪ مربع
 بنا ڪر اسڪو گھر ڪے نام سے موسوم ڪريں .

Ready = ”رڏي“ ڪھتے ھي آقا اور اس ڪے
 محافظ گھر ميں داخل ھو جائیں - ڪھيلنے والے باقي
 سب ڪے سب ميدان ميں تيار رھيں .

Begin = ”بگن“ ڪھتے ھي آقا اور محافظ گھر سے
 اس طرح ٻاھر نڪليں ڪہ آقا روبرو رھے اور محافظ
 ايڪ دوسرے ڪا ھا تھي پڪڙے ھوئے پيچھے رھيں اب

کھیلنے کے میدان میں تیار شدہ لڑکے اپنے آپ کو ان محافظوں سے بچا کر آقا کو چھونے کی کوشش کریں محافظ اپنے آقا کو نہ چھونے دینے کی کوشش کرنا چاہئے اگر کسی نے آقا کو چھو لیا تو چھونے والا لڑکا آقا بنیگا اور پہلے جو آقا تھا وہ چھونے والوں کی جماعت میں شامل ہوگا چھو ا ہوا شخص اور محافظ پہلے گھر میں جا کر وہاں سے پہلے کے موافق باہر آنا چاہئے اگر چھونے والوں سے کسی ایک کو محافظ چھولے تو چھو ا گیا شخص محافظ بنیکے لئے گھر میں داخل ہو کر میدان میں پہلے کے موافق باہر نکلے - وہ محافظ اگر کھیلنے والوں کو چھولے تو کھیلنے والوں کے ساتھ رہنا ہوگا - آقا اپنے آپ کو بچانے کے لئے اپنے محافظوں کے اطراف پھر سکتا ہے - محافظ ہر حالت میں ایک دوسرے کا ہاتھ پکڑے ہی رہیں اسی قسم سے کھیل کھیلنے رہیں ۔

10 FOLLOW THE LEADER.

فالو دی لیڈر 10

(تقلید) پیروی رہبر)

اس کھیل کے لئے جماعت سے ایک ایسا لڑکا روبرو کھڑا ہونا چاہئے جو چالاک اور عقلمند ہو باقی تمام لڑکوں کو ان کے پیچھے فائیل میں (کھڑی لین) کھڑا کرنا چاہئے ۔

Begin = ” بگن ” کہتے ہی تمام لڑکوں کا عمل رہبر کے عمل جیسا ہو یعنی اگر رہبر دوڑے تو یہ بھی دوڑیں اگر وہ لنگڑا تا چلے تو یہ بھی اس کی تقلید کریں - اگر وہ دیواریا درخت پر چڑھے تو یہ بھی اسی کے موافق عمل کریں - غرض رہبر جو کام کرتا ہے وہی کام اسکے پیرو بھی کرنا ضرور ہے ۔

11 FANCE TAG.

فیانس ٹیاگ 11

(باڑی پھاند نے کا کھیل)

اس کھیل سے لڑکوں میں بڑی خوشی پیدا ہوتی ہے اس کھیل کے لئے ایسا میدان ہونا چاہئے جہاں کانٹے وغیرہ نہ ہوں باڑی یا جھاڑیاں ہوں - جماعت سے ایک لڑکے کو الگ کچھ دوری پر کھڑا کریں ۔

Begin = ” بگن ” کہتے ہی الگ کھڑا ہوا لڑکا جماعت کے لڑکوں کو پکڑنے کے لئے دوڑے جماعت کے لڑکے اسکو نہ مل کر باڑی پھاند کو باڑی کے پار جا کھڑا ہو جائیں - جب چھونے والا لڑکا باڑی پھاند کو چھونے کی کوشش کرے تو جماعت بھی باڑی پھاند کو اپنے پہلے مقام پر آجائیں - جب لڑکا جماعت سے کسی کو چھولے تو چھونے والا لڑکا جماعت میں داخل ہو جائے اور چھو گیا لڑکا جماعت کو چھونے کے لئے کوشش کرے اسی طرح کھیلتے رہیں ۔

12 LANG GUMP RELAY.

لانگ جنپ رلے 12

(باری باری پھاند نے کا کھیل)

جماعت کو 2 حصوں میں تقسیم کریں - پھاند
 نے کے میدان میں ایک خط مستقیم کا نشان مقرر کریں
 جس پر سے لڑکے پھاند سکیں - دونوں جماعت کے روبرو
 والے لڑکوں کو مقرر شدہ خط مستقیم پر اس طرح کھڑا
 کریں کہ ان کے پاؤں کے انگوٹھے خط مستقیم پر رہیں
 جب پھاند نے کے لئے حکم دیا جائے تو دونوں پاؤں
 سے پھاند کر کسی الگ مقام پر کھڑے ہو جائیں
 دوسرے لڑکے پہلے لڑکے کو دے ہوئے مقام پر جہاں
 ان کی ایڑیوں کا نشان ہو اس پر اپنے انگوٹھے
 رکھ کر روبرو کی طرف پھاندیں تیسرے لڑکے دوسرے
 لڑکے پھاندے ہوئے جگہ پر ان کی ایڑیوں کی نشان
 پر انگوٹھوں سے کھڑے ہو کر روبرو کی طرف پھاندیں
 اس طرح ہر لڑکا اس کی جماعت والے کے ایڑی کی
 نشان پر پاؤں رکھ کر پھاندے اس طرح کے پھاند نے میں
 جس جماعت کا طول بڑھ جاتا ہے وہی جماعت
 جیتگی .

13 POTATO RACE.

پوٹے ٹو ریس 13

اس کھیل کے لئے جماعت کو 2 یا زیادہ وہ حصوں میں
 منقسم کریں ہر جماعت کے لئے 2 فٹ قطر والے 2 طبق

یا 2 فٹ ضلع والے مربع 2 طبق اور 3 سے 6 تک
 آلو (آلو کے عوض دوسری کوئی گول شے بھی
 مقرر کر سکتے ہیں جو ایک ہی ہاتھ میں آسکیں) جیسے
 لکڑی کی گولیاں یا پتھر) ضرور ہیں۔

جماعتوں کو فائیل کی صورت میں ایک دوسرے
 سے کچھ فاصلہ پر کھڑی کریں ہر فائیل کے روبرو اسی
 سیدھے میں ایک خط مستقیم (جن کی نشان استاد کے
 مقرر کرنے پر موقوف ہے) کھینچا جائے اور ہر خط کے
 دوسروں سے 2 اڑی فاصلہ پر طبق رکھے جائیں
 خط کا وہ سرا جو فائیل کی طرف ہو اس کے 2 فٹ
 فاصلہ پر خالی طبق رکھیں اور دوسرے سرے سے 2
 اڑی فاصلہ پر آلو یا لیمو رکھا ہوا طبق رکھیں اب ہر
 فائیل کو اس طرح کھڑا کریں کہ ہر فائیل کے روبرو والا
 لڑکا خالی طبق کے نزدیک کھڑا ہو۔

Begin = ”بگن“ کہتے ہی ہر فائیل کا روبرو والا
 لڑکا فوراً آلو سے بھرے ہوئے طبق کی طرف دوڑے
 اور لین سے ایک آلو لیکر خالی طبق کی طرف واپس
 دوڑ کر اس خالی طبق میں رکھ دے پھر واپس دوڑ کر
 آلو لیکر دوڑتا ہوا واپس ہو کر خالی طبق میں رکھ دیوے
 پھر واپس جا کر اور ایک آلو اٹھا لیکر دوڑتا آکر اس
 خالی طبق میں رکھ دیوے اس طرح جتنے آلو ہیں وہ
 سب ایک کر کے خالی طبق میں رکھ دیوے آلو ہو جانے
 کے بعد ایک الگ مقام پر کھڑا ہو جائے۔ پہلا لڑکا آخر
 آلو رکھتے ہی دوسرا لڑکا اس طبق سے ایک آلو لیکر

خالي طبق کي طرف دوڑ کر خالي طبق ميں رکھے
 پھر واپس دوڑ کے آکر دوسرا آلو اٹھا لیکر دوڑے اور
 اس طبق ميں رکھے غرض سب آلو ایک ایک کر کے
 دوڑتا ہوا دوسرے طبق ميں رکھ دینے کے بعد پہلے
 آدمي کے نزدیک کھڑا ہو جائے - اسي طرح تيسرا آدمي
 پہلے آدمي کے موافق اور چوتھا آدمي دوسرے آدمي کے
 کے موافق ایک ایک کر کے عمل کرنے کے بعد الگ کھڑا
 ہو کے اپنی جماعتوں ميں شامل ہو جائے اسي طرح ہر
 فائيل کے تمام لڑکے بھی عمل کریں اس طرح کے عمل
 کرنے ميں جو جماعت اپنا کام جلد کر لتي ہے وہي
 جیتتي ہے - یہ بات ضرور یاد رکھني ہے کہ آلو کے لانے
 اور لینے کے لئے جانے ميں خط مستقيم پر جي دوڑیں
 اگر کوئی خلاف قانون خط مستقيم سے الگ ہو کر
 دوڑے تو اس کو پچھے واپس بھیج کر دوسرے بار
 خط مستقيم پر جي دوڑائیں - طبق ميں آلو جلدی سے
 رکھنے کے وقت اگر نیچے گر جائے تو اسي لڑکے سے
 طبق ميں اسي وقت رکھنا چاہئے ۔

14 HIDE AND SEEK.

ہیڈ اینڈ سیک 14

(آنکھ مچھولی)

چونکہ یہ کھیل عام طور پر مشہور ہے اس لئے اس
 کي زیادہ تشریح کرنے کي ضرورت نہیں - یہ کھیل
 جماعت کے کل لڑکے مل کر کھیل سکتے ہیں ۔

کھیل کے میدان میں ایک مقررہ مقام پر (گول Goal) آنکھ موڑ چھنے والے بیٹھ کر اپنی دونوں آنکھیں ہاتھوں یا کپڑے سے مضبوط باندھ کر یا بند کر لیکر دیری اور بلند آواز سے ایک سے 100 تک شمار کرتا رہے اسی وقت دوسرے تمام لڑکے الگ الگ یا جماعت کی جماعت کہیں چھپ جائے 100 تک شمار کر نیے کے بعد آنکھیں کھول دیں اور چھپے ہوئے لڑکوں کی تلاش کرے اگر ان چھپے ہوؤں سے کسی ایک کو دیکھ لے تو بلند آواز سے پکارے کہ 1, 2, 3 - کسکو؟ (کسے)؟ اس آواز کے سنتے ہی چھپے ہوئے تمام لڑکے یہ کہتے ہوئے گول کی طرف دوڑیں کہ 1, 2, 3 منجھکو (منجھے) چھپے ہوئے لڑکے گول پر پہنچنے کے پہلے ہی چھونے والا لڑکا کوشش کر کے کسی ایک کو چھو لے تو چھو گیا لڑکا دوسرے کھیل میں آنکھ موچھلینا ہوگا اگر چھونے والے کو کوئی نہ ملے تو دوبارہ یہی لڑکا آنکھ موچھلینا ہوگا۔

15 TIGER.

ٹیگر 15

(باگھ اور بکری)

اس کھیل میں 10 سے 30 لڑکے رہ سکتے ہیں ان میں ایک کو شیر اور باقی سب کے سب کو بکرے مقرر کریں۔

کھیل کے میدان کے کسی ایک کونے میں بکریاں بیٹھنے کے لئے جگہ (Goal - گول) مقرر کریں مقررہ جگہ پر تمام بکریاں آنکھ بند کئے ہوئے بیٹھ جائیں ان میں سے ایک (بکرا) دیری اور بلند آواز سے ایک سے 100 تک یا اسناد سے مقرر کردہ اعداد تک شمار کرتا رہے اس وقت شیر کو چاہئے کہ کسی ایک مقام میں چھپا ہوا بیٹھا رہے اعداد شمار کرنے والے کے اعداد ختم ہوتے ہی تمام بکرے آنکھ کھول کر شیر کی تلاش میں باہر اُڈ ہر اُڈ ہر نکلیں جو بکرا اول ہی اول شیر کو دیکھ لیتا ہے فوراً شیر شیر کہتا ہوا گول پر دوڑ جائے اُس کی آواز کو سن کر دوسرے تمام بکرے بھی گول کی طرف دوڑیں جب بکرے شیر شیر کہتے ہوئے گول کی طرف دوڑ پڑیں تو شیر بھی ان کے پیچھے ہی دوڑ کر بکریوں کو پکڑے - جو بکرے شیر کو مل جاتے ہیں وہ سب کے سب شیر کی مدد کے لئے خود شیر بن کر اس کا ساتھ دیں جو بکرے بچ کر گول میں داخل ہو گئے ہوں وہ دوسرے بار اسی طرح کھیلیں اس وقت یہ تمام شیر ایک ہی مقام پر یا مختلف مقاموں پر چھپ کر رہیں بکریاں شیر کی تلاش کرنی شروع کریں کوئی بکری جب شیر کو دیکھتی ہے تو شیر شیر کہتی ہوئی گول پر دوڑے (یا شیروں سے جو بڑا ہو وہ بکریوں کی تلاش کرتا ہوا جب بکری کو پا لیتا ہے تو اپنے ساتھ کے شیروں کو بکرے بکرے دوڑو کی بلند آواز سے پکارے اور بکریوں

کو پکڑنے کے لئے گول کی طرف دوڑے یہ سنتے ہی فوراً مدد دینے والے تمام شیر بکریوں کو پکڑنے کے لئے دوڑیں۔

جب بڑا شیر بکرے بکرے دوڑو کی آواز کر کے دوڑتے ہی تمام بکریاں شیر شیر کہتی ہوئی گول کی طرف دوڑ جائیں یہ کھیل اس وقت تک ہوتا رہیگا کہ جب تک تمام بکریاں شیر ہو جائیں۔

16 HYDERABAD BALL.

حیدرآباد کی گیند کا کھیل 16

اس کھیل کے لئے ایسے گیند کی ضرورت ہے جو فٹ بال سے چھوٹا ہو جماعت کو 2 حصوں میں تقسیم کریں کھیل کے میدان میں 2 خط مستقیم اس طرح نہیں چیں کہ جنکا درمیانی فاصلہ 50 سے 75 فیٹ تک ہو دونوں خطوط لمباں میں ایک ہوں اور اچھی طرح نظر آتے رہیں یہی خطوط گول کہلاتے ہیں ان خطوط کے ہر 2 سروں پر 6 فیٹ طول والے کھمبے کھڑے کرنے چاہئیں کھیل کے وقت اس طرح کھیلنا چاہئے کہ بال کھمبوں سے باہر نہ جائے ان خطوط پر 8 فیٹ فاصلہ سے ایک یا کئی آدمی گول کیپیر رہ سکتے ہیں کھیل شروع ہوتے ہی کھیلنے والے اور گول کیپیر ایک دوسرے کی مقابل میں مذکورہ خطوط پر کھڑے ہو جائیں باقی تمام لوگ میدان کے وسط میں کھڑے ہو جائیں منصف

(ريڙهي) دونوں اجماعتوں کے درميان کھڑے ہو کر گند کو سيد ٻي اوڀر پھينڪے گيند نيچڙے آنے کے وقت کھيلنے والے لوگ گيند کو ايڪ دوسرے کے مقابل کے گول ميں پھنچانے کے لئے اپني اپني ايڪ ايڪ تهيلي کشاده کر کے ايڪ ٻي تهيلي سے گول کي طرف پھينڪے انگليان بند (مٿي بند ليڪر) کر کے گيند کون چھو ڇاڙهي اس طرح پھينڪے جانے والا گيند ايڪ آدمي کي بلندي (6 فيٽ) سے اوڀر نه پھينڪنا ڇاڙهي کھيل کے وقت ايڪ دوسرے کون دھڪيلے پاؤں سے گيند کون مارا ڇاڙهي - سرحد سے باهر بهي نه پھينڪا ڇاڙهي ايڪ ٻيھ سے گيند ليڪر مقابل کي گول کي طرف جاسکتے ٻين اور مقابل والے لوگ اس گيند کو ايڪ ٻي ٻيھ سے چھين لے سکتے ٻين گول کيپر (گول ميں کھڑے ہوئے لوگ) بهي بيچ ميں آکر کھيل سکتے ٻين - اس وقت دوسروں کے مانند ايڪ ٻي ٻيھ سے گيند پھينڪنا هونگا جس وقت گول ٻي ٻيھ اس وقت دونوں ٻيھ سے بهي پھينڪ سکتے ٻين - گول کيپر اپني گول کے ٻي طرف کھيل سکتا ٻي - اگر مذکور الصدر شرايط کے خلاف ڪارروائي هونو منصف کو ڇاڙهي ڪم جس جگہ غلطي کي گئي هون اس جگہ غلطي ڪرده آدمي کے مقابل والے لوگوں سے ڪسي ايڪ کو گيند دے ڪر ايڪ وقت پھينڪنے کے لئے حڪم دے اسي طرح کھيل اس وقت تڪ هونار ٻيھ جب تڪ ڪوئي ايڪ فريق دوسرے فريق کے گول سے گيند باهر پھينڪ دے .

17 THIEF AND POLICE MAN.

ٿيف اينڊ پوليس ميان 17

(چور اور پوليس کا سپاهي)

ڪهيل والون سے ڪسي 2 ڪو چور اور پوليس ڪي سپاهي
بننيڪي لئڙي جماعت سے الڳ ڪهڙا ڪرديں - باقي لوگوں
ڪو اڱر 16 هون تو 4 لين 25 هون تو 5 لين اور اڱر 36
هون تو 6 لين بنائين (لين اس طرح هوڪه ايڪ دوسري
کا بازو ملا هوا رهي) .

جب لائين بن جائين تو پيچهي ڪي لين والي
سب ڪي سب روبرو ڪي لين ڪي برابر ”ڪور“ ڪرلين
جب ”ڪور“ هو جائے تو پهر سب ڪو لينون پر اس طرح
ڪهڙي ڪري ڪي هر لين ڪي درميان اور هر لين ڪي هر لڙڪي
ڪي درميان ايڪ گز کا فاصلو رهي .

Hands on clasp = ”هيانڊس آن ڪلاسپ“ ڪهتي هي
لين ڪا هر لڙڪا اپني سيد هي اور بائيني جانب والي
لڙڪون ڪي هاتھ پڪڙي (جب اس طرح جڳھ خالي
رهين ڪي اس کا نام گلي يا ڪوچو رهين ڪا) .

Ready = ”رڊي“ ڪهتي هي لين ڪي ايڪ طرف
چور اور دوسري طرف پوليس کا سپاهي ڪهڙا هو جائے .

Begin = ”بگن“ ڪهتي هي پوليس کا سپاهي چور ڪو
پڪڙي ڪي لئڙي گليون ميں دوڙي ساڻهي چور اپني
آپ ڪو پوليس سے بچائي ڪي لئڙي ان هي گليون ميں

دوڑتا پھرے - چور اور پولیس کا سپاہی دوڑنے کے وقت اس بات کا لحاظ رکھنا ضرور ہے کہ کھڑے ہوئے لوگوں کو نہ دھکیلیں اور نہ انکے پکڑے ہوئے ہاتھوں کو چھڑائیں اور نہ ان کے ہاتھوں کے نیچے سے دوڑیں ایک گلی سے دوسری گلی کو جانا ہو تو پوری گلی ہی پھر کر جانا ہوگا۔

اگر استاد کو یہ معلوم ہو کہ چور کو پولیس کا سپاہی قریب میں پکڑ لیگا یا یہ معلوم ہو کہ چور اسکو ملتا ہی نہیں تو ایسے وقت میں فوراً ریٹ (لفٹ) ٹرن کا کاشن دیدے - اس اشارے کے سنتے ہی تمام لین والے ہاتھوں کو چھوڑ دے کر اپنی سیدھی بائیں جہت پھر جا کر اپنے بازو والوں کے ہاتھوں کو پہلے کے مانند پکڑ لیں - اس طرح کے کرنے میں انگلیوں کا رخ بدل جاتا ہے اور چور و پولیس کے سپاہی کے خیالات منتشر ہو جاتے ہیں - جب چور پولیس کو مل جائے تو چور پولیس اور پولیس چور ہوگا - یا ان دونوں کو لین میں کھڑا کر دیں اور دوسرے کسی 2 کو چور اور پولیس بنا دیں۔

13 DUCK ON A ROCK.

ڈک آن اے راک

(چٹان اور بطخ)

یہ کھیل 10 یا 15 آدمی تک مل کر کھیل سکتے ہیں
ہر کھیانے والے لڑکے کے پاس 4 انچ مربع اور ایک انچ

موٹا پتھر رہنا چاہئے کھیل کے میدان کے کسی کونے میں ایک اینٹ یا ایک پتلا پتھر رکھو اس سے 15 فٹ فاصلہ پر ایک خط کھینچیں کھیلنے والا ہر لڑکا اس خط پر کھڑا رہ کر اینٹ کی طرف اپنے ہاتھ کا پتھر پھینکے اس پھینکنے میں جس لڑکے کا پتھر اینٹ سے دور ہو لڑکا اپنے پتھر کو اینٹ پر سیدھا کھڑا کر کے خود کچھ دور چل کر کھڑا ہو جائے (اینٹ پر رکھا ہوا پتھر جی بطخ کہلاتا ہے) باقی تمام لڑکے اپنے اپنے پتھر اٹھا لیکر خط پر کھڑے ہوئے یکے بعد دیگرے اس بطخ کو نیچے گرا دینے کے لئے بطخ کی طرف پھینکیں اگر کوئی شخص بطخ کو گرا دے تو بطخ والا الگ کھڑا ہوا لڑکا فوراً بطخ کو اینٹ پر سیدھا کھڑی کر دے کر گرانے والے لڑکے کو اپنا پتھر وہ اٹھاتے ہی چھوئے وہ لڑکا چھونے والے کو نہ ملنے کی کوشش کرتا ہوا اپنا پتھر اٹھا لے کر پھرتی کے ساتھ دوڑتا ہوا لکیر پر کھڑا ہو جائے - چھونے والا لڑکا اگر اس کو چھولے تو چھوا گیا لڑکا اپنے پتھر کو بطخ بنا کر دوسروں کو چھونے کے لئے تیار رہے - چھونے والا اس کی جائے لکیر پر کھڑا ہو جائے .

بطخ والا لڑکا اس وقت پر گرانے والے کو چھولے جبکہ وہ اپنے پتھر کو ہاتھ میں لے لے - پتھر ہاتھ میں لینے سے پہلے چھو نہیں سکتا .

اگر ایسا اتفاق ہو جائے کہ چھونے والا لڑکا جلدی سے بطخ کو کھڑی کر دے کر بطخ کو گرائے ہوئے لڑکے کے پتھر کے پاس اس نیت سے کھڑا ہو جائے کہ وہ پتھر اٹھاتے ہی اس کو چھولے اور یہ لڑکا اس خوف سے پتھر نہیں اٹھا رہا ہو کہ مبادا چھوا جائے تو ایسے وقت میں کھیل کے لڑکے اپنے اپنے پتھروں سے بطخ کو گرائیں اس وقت چھونے والا لڑکا بطخ کو کھڑی کرنے کے لئے جمائینگا - اب یہ پتھر والا لڑکا فوراً اپنے پتھر نولیا ہوا مقرر خط پر پہنچ جائے - اسی طرح اس وقت تک کھیلیں جب تک کہ استاد کھیل موقوف کرنے کا حکم نہ دے .